KitaabPoint.blogspot.com

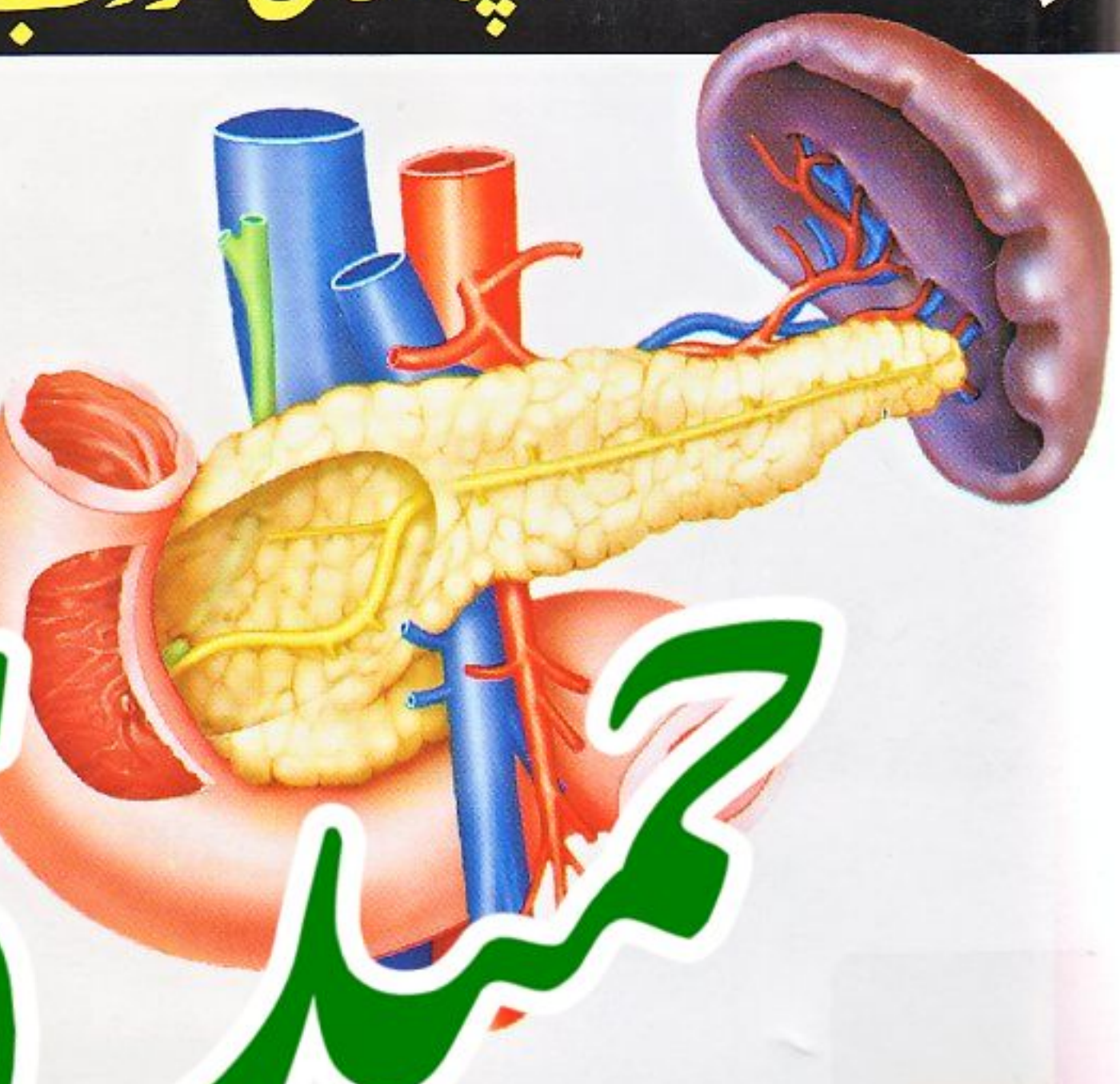
GET THE SUGAR OUT

# ذیابیطس کا کامیاب علاج

Control your Diabetes. For Life.

# شوگر

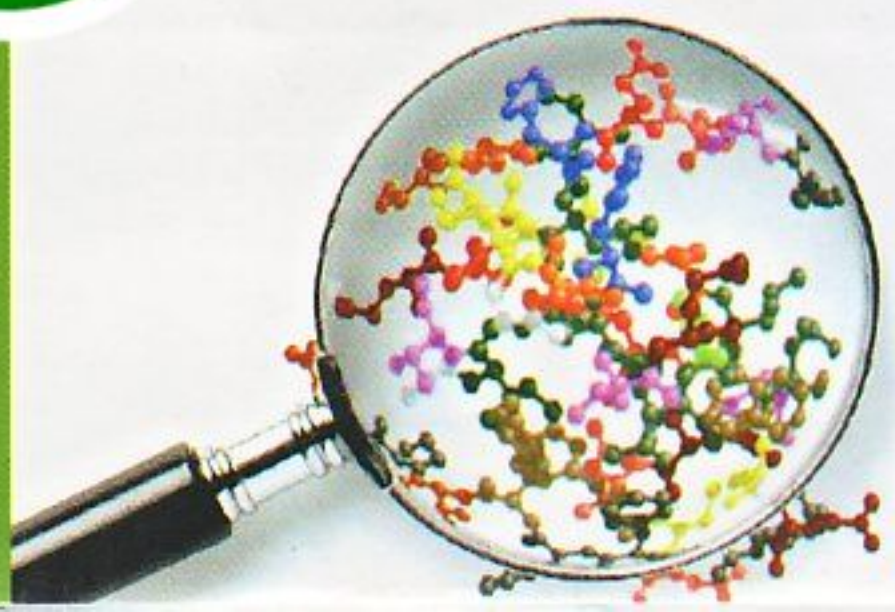
## اپنا علاج خود کیجئے!



# کمبد

# ٹن

زادہ ایم اے
سولڈ میڈلسٹ)



KitaabPoint.blogspot.com

# شوگر

## اپنا علاج خود کیجئے!

مصنف:

**پروفیسر ڈاکٹر شہزادہ ایم اے بَٹ** (گولڈ میڈلسٹ)

ڈی۔ایچ۔ایم۔ایس (آر۔ایچ۔ایم۔پی)۔فاضل طب والجراحت (ایف۔ٹی۔جے)

ڈی۔اے سی، ڈی۔ایم۔ایچ۔ٹی، سپر پیچوئل ہیلر، سمیالوجسٹ، ہپنوتھراپسٹ

چیف ایڈیٹر ماہنامہ میزان الطب، ناظم اعلیٰ عالمی تنظیم فروغ طب اسلامی

چیف آرگنائزر نیشنل آرگنائزنگ ہومیوریسرچ سوسائٹی (نارس) آف پاکستان

چیئرمین کشمیر کالج آف کمپلیمنٹری اینڈ آلٹرنیٹو میڈیسن

ناشران

بک کارنر شوروم

بالمقابل اقبال لائبریری، بک سٹریٹ، جہلم پاکستان

Ph: +92 (0544) 614977 - 0321-5440882

Email: showroom@bookcorner.com.pk - Web: www.bookcorner.com.pk

KitaabPoint.blogspot.com

**SUGAR - APNA ELAJ KHUD KEEJIYAY**

جملہ حقوق محفوظ ہیں


| | | |
|---|---|---|
| اشاعت | : | نومبر 2010ء |
| نام کتاب | : | شوگر، اپنا علاج خود کیجئے! |
| مصنف | : | پروفیسر ڈاکٹر شہزادہ ایم اے بٹ |
| اہتمام | : | شاہد حمید |
| معاونین | : | گگن شاہد۔ امر شاہد |
| سرورق | : | ابو امامہ |
| قیمت | : | -/200 روپے |

ملنے کے پتہ

ڈسکہ: لاہور بک سنٹر، نزد انعام بک ڈپو، ڈسکہ۔ رابطہ: 0302-6243428

لاہور: اقراء بک فاؤنڈیشن، بالمقابل ہائی کورٹ، مال روڈ، لاہور۔ رابطہ: 0321-5903660

ادارہ مطبوعات سلیمانی، رحمان مارکیٹ، اُردو بازار، لاہور

کتب خانہ شانِ اسلام، راحت مارکیٹ، اُردو بازار، لاہور

الریاض ناشران، فیروز سنٹر، غزنی سٹریٹ، اردو بازار، لاہور

راولپنڈی: کتاب گھر، اقبال مارکیٹ، کمیٹی چوک، راولپنڈی

اشرف بک ایجنسی، کمیٹی چوک، راولپنڈی

کراچی: ویلکم بک پورٹ، مین اُردو بازار، کراچی

بک مارٹ، اسد چیمبر، گراؤنڈ فلور، نزد پاسپورٹ آفس، صدر، کراچی

گجرات: گجرات بکس اینڈ سٹیشنرز، سرکلر روڈ، گجرات

ملتان: جہانگیر بکس، اندرون بوہڑ گیٹ، ملتان

میانوالی: نیو نفیس بک ڈپو، مین بازار، میانوالی


# انتساب

میں اپنی اِس تصنیف کو

گورنمنٹ سائنس کالج، جناح روڈ، کوئٹہ کے

﴿قابلِ احترام اساتذۂ کرام﴾

کے نام منسوب کرتا ہوں!

جن کی شفقت و تربیت سے میرے شعور کو

علم کی لازوال روشنی سے آگہی حاصل ہوئی

یہ علم و ہنر کا گہوارہ تاریخ کا وہ شہ پارہ ہے
ہر پھول یہاں اِک شعلہ ہے ہر سرو یہاں مینارہ ہے

ڈاکٹر شہزادہ ایم اے بٹ

رابطہ: 0333-5825288

KitaabPoint.blogspot.com



# فہرست


| | |
|---|---|
| اظہارِ خیال | 7 |
| مصنف ایک شاعر کی نظر میں | 8 |
| ابتدائیہ | 10 |
| شوگر | 13 |
| انسولین اور انسانی جسم | 27 |
| شوگر اور لبلبہ | 30 |
| نظامِ عصبی اور شوگر | 32 |
| انسولین اور شکر | 37 |
| شوگر کا سایہ | 40 |
| شوگر اور جگر | 46 |
| شوگر اور زمانہ بعید | 50 |
| اَن دیکھی خاموشی دیمک | 53 |
| بچے کی تعلیم پر شوگر کے اثرات | 54 |
| شوگر اور ہائی بلڈ پریشر | 56 |
| شوگر اور سلام | 60 |





| | |
|---|---|
| شوگر اور بے ہوشی کی طویل | 63 |
| شوگر اور ممکنہ پیچیدگیاں | 66 |
| شوگر اور وائرس | 70 |
| شوگر اور زمانہ پیری | 71 |
| شوگر پوائنٹ | 72 |
| شوگر اور امراضِ چشم | 77 |
| شوگر اور شہد خالص | 81 |
| مرضِ شوگر اور حمل | 85 |
| اقسامِ مرضِ شوگر | 90 |
| مرضِ شوگر اور احتیاطی تدابیر | 94 |
| شوگر اور موٹاپا | 97 |
| شوگر موروثی مرض ہے؟ | 99 |
| شوگر کے اثرات | 100 |
| بروقت تشخیص | 101 |
| مرضِ شوگر کا لیب ٹیسٹ کب؟ | 103 |
| اگر مرضِ شوگر لاحق ہو جائے تو! | 104 |

KitaabPoint.blogspot.com




| | |
|---|---|
| مرضِ شوگر اور احتیاطی تدابیر | 106 |
| بوجہ لبلبہ درد آمیز فساد | 108 |
| زمانہ پیری اور کمزوری | 109 |
| انسولین بھی، شوگر بھی | 110 |
| انسولین لینے والوں کیلئے خطرہ | 111 |
| معاشی بے فکری اور مرضِ شوگر | 114 |
| اچھا ہاضمہ اور مرضِ شوگر | 116 |
| غذا ہی شفاء | 117 |
| مرضِ شوگر کا ادویہ سے علاج | 148 |
| کریلا اور مرضِ شوگر | 160 |
| مرضِ شوگر کا روحانی علاج | 161 |
| مرضِ شوگر چیک کرنے کا طریقہ | 166 |
| المفردات مرضِ شوگر میں | 167 |
| اظہارِ تشکر | 182 |
| حرفِ آخر | 189 |




# اِظہارِ خیال

میں نے گزشتہ دِنوں جناب ڈاکٹر شہزادہ ایم اے بَٹ صاحب کی تصنیف کردہ کتاب ''امراضِ خاص، اپنا علاج خود کیجیے!'' کا بغور مطالعہ کیا، اور اب اِتفاقاً زیرِنظر کتاب ''شوگر، اپنا علاج خود کیجیے!'' کی پروف ریڈنگ کا بھی مجھے موقع ملا۔

جہاں تک زیرِنظر کتاب میں تحریر کا تعلق ہے تو اُس مناسبت سے یہ کتاب شوگر کے مرض کے حوالے سے دیگر کئی تصانیف سے مختلف نظر آئی اور مجھے ایک خوشگوار حیرت کا احساس ہوا کہ دریائے جہلم کے کنارے آباد سرائے عالمگیر شہر کا یہ باسی اپنے قلم میں دریائے نیلم کی سی روانی رکھتا ہے۔

زیرِنظر کتاب میں ڈاکٹر صاحب نے انتہائی اہم مرضیاتی نقاط کو بالکل سادہ عام فہم اندازِ تحریر میں اپنے قلم تلے بچھا ڈالا ہے، جسے ہر فرد جو واجبی تعلیم ہی رکھتا ہو استفادہ کرسکتا ہے۔

میں سمجھتا ہوں کہ ڈاکٹر صاحب کو طبّی میدان میں جو علمی گرفت حاصل ہے اس میں اُن کا ذاتی جذبۂ خدمت جو دُکھی انسانیت کے حوالے سے ہے اور اُن کا خاندانی طبّی پس منظر جس کی تاریخ تقریباً 2 صدیوں پر محیط ہے اور خصوصاً اللہ تعالیٰ کی ڈاکٹر صاحب پر خاص نظرِ کرم ہے۔

میری دُعا ہے کہ ربِّ کریم ڈاکٹر صاحب کے قلم اور جلاّ بخشے تاکہ ہمیں پیچیدہ امراض پر منطقی اور عام فہم تحریریں پڑھنے کو ملتی رہیں۔ ''آمین!''

فقط دُعا گو

ڈاکٹر نثار احمد چوہدری

F-14- چونترہ۔ جہلم

KitaabPoint.blogspot.com



# مصنف ایک شاعر کی نظر میں

طبّی، ادبی اور تحقیقی حوالے سے سرائے عالمگیر کی سرزمین بے حد زرخیز ہے۔ اورنگ زیب عالمگیر کا بسایا ہوا یہ تاریخی شہر قدیم روایات جہاں قدیم روایات قائم رکھے ہوئے ہے وہاں جدت اور قدامت کے حسین سنگم کا بھی مظہر ہے۔ اِسی زرخیز زمین کا ایک مہکتا ہوا پھول ڈاکٹر شہزادہ ایم اے بَٹ ہے جس نے طبّی دُنیا میں اپنی کاوش اور تحقیق سے اپنا لوہا منوایا۔ آنے والی نسلوں کیلئے نادر تصانیف مہیا تصنیف کی مصنف کی مشہور کتاب ''امراضِ خاص'' المعروف اپنا علاج خود کیجئے! کی مقبولیت کا اندازہ اِس سے لگایا جا سکتا ہے کہ مصنف کا چیلنج ہے کہ اِس کتاب کا کوئی ایک نسخہ بھی کسی دُوسری کتاب یا اِس سے پہلے کسی کتاب میں نہیں چھپا اور پھر اِسکے بعد شوگر، اپنا علاج خود کیجئے! کے عنوان سے ایک نادر اور عام فہم زبان میں طویل مطالعہ کا نچوڑ مذکورہ تصنیف کی صورت میں پیش کی۔

ڈاکٹر شہزادہ بَٹ کی شخصیت اپنے اندر ایک بہت اچھا اِنسان ایک اچھا اور مخلص دوست اور باذوق سامع رکھتی ہے۔ روحانی حوالے سے تصوف وفقر سے گہرا لگاؤ اِن کی شفیقانہ عادت کا حصہ ہے۔ کتاب ''شوگر، اپنا علاج خود کیجئے!'' ہر اُس شخص کیلئے مفید وکارآمد ہے جو تھوڑی بہت اُردو سے واقفیت رکھتا ہے۔ جس میں یہاں تھوڑی بہت واقفیت اس لئے کہہ رہا ہوں کے کتاب اِتنی



عام فہم زبان میں ہے کہ اس کو پڑھنے کیلئے کسی ڈِکشنری اور ''مہا'' حکیم اُستاد کی ضرورت نہیں پڑتی اور اہم بات یہ ہے کہ مصنف نے قرآن وحدیث کی روشنی میں شوگر کا علاج پیش کر کے دین ودُنیا جدت وقدامت کے حسین اِمتزاج کو پیش کیا ہے۔ شوگر جیسے نازک مرض پھر قلم اُٹھانے کا جو ذِمہ بٹ صاحب نے لیا ہے وہ انہی کا خاصہ ہے وثوق سے کہا جا سکتا ہے کہ کتاب اپنے خوبصورت Getup اور تحقیقی مواد سے طبّی دُنیا میں ہلچل پیدا کرنے کا سبب اختیار کرے گی۔ میں وثوق سے کہتا ہوں کہ اس کتاب کے مطالعہ کے بعد کوئی مریض یہ کہنے کا مجاز نہیں رہے گا بقول راقم۔

تیرے حُسنِ شفا کا سندیسہ
مجھ سے بیمار تک نہیں پہنچا

امین فاروقی

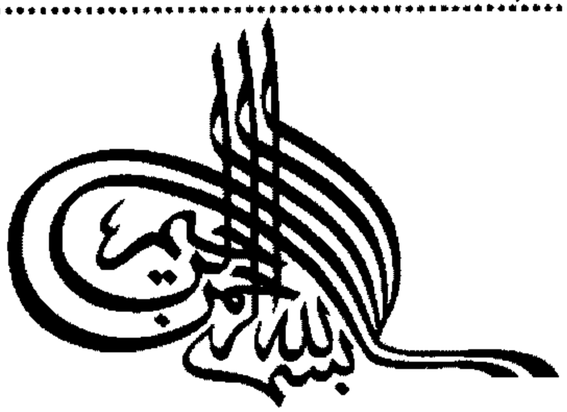
**امین فاروقی** سرائے عالمگیر

۷۔۴۔۲۰۰۲

نزد عبداللہ اکیڈمی سرائے عالمگیر (گجرات)
جنرل سیکرٹری ادبی تنظیم ''سرائے سخن'' سرائے عالمگیر (گجرات)

KitaabPoint.blogspot.com





ونُنزل من القرآن ماھو شفاء ورحمته للمومنین

# ابتدایہ

نیست درقانونِ حکمت صنفِ قسمت راعلاج
طشتِ فکرِ بُوعلی اِیں جازبامِ اُفتادہ است

ذیابیطس جسے حرفِ عام میں شوگر کے نام سے موسوم کیا جاتا ہے۔ عصر حاضر میں اس کا آسیب اتنا حاوی ہو چکا ہے کہ مریض اور معالج دونوں ذرا سی ذیابیطس کی علامات سے مشابہ علامات کی موجودگی میں مرض شوگر کی گھنٹیاں بجتی محسوس کرتے ہیں۔ جب تک لیب ٹیسٹ نہیں ہو جاتے معالج کو تسلی اور مریض کو قرار نہیں آتا۔

محض نفسیاتی دباؤ میں بھی اس بات کا غالب امکان رہتا ہے کہ اگر مریض کی قوت مدافعت کمزور ہے اور وہ شوگر کے عارضہ میں مبتلا نہیں اور محض معالج کے مشورے پر لیب ٹیسٹ کرواتا ہے، تو ایسا مریض معالج کے مشورہ اور



لیب ٹیسٹ رپورٹ ملنے تک جو درمیانی عرصہ گومگو کی کیفیت میں مبتلا رہتا ہے جس کی وجہ سے مریض بل واسطہ لاشعوری طور پر شاک محسوس کرتا ہے اور ضعفِ اعصاب کا شکار ہو جاتا ہے جس کی وجہ سے دماغ میں موجود ایکوپنکچر پوائنٹ پر دباؤ پڑنے سے لبلبہ کے فنکشن میں بگاڑ پیدا ہو جاتا ہے اور یوں ایک اچھا بھلا فرد اس عارضہ میں مبتلا ہو جاتا ہے۔

علاوہ ازیں دورِ حاضر کی چکا چوند پریشانیاں مرض شوگر کا سب سے بڑا سبب ہیں۔ حالانکہ اس عارضہ کے کئی اور اسباب بھی ہیں جنکا ذکر تفصیلاً زیرِ نظر کتاب کے اندرونی صفحات پر آئے گا۔

مرض شوگر پر کتاب لکھنے کا مقصد محض یہ ہے کہ اگر کسی وجہ سے یہ مرض لاحق ہو چکا ہے تو اس سے شفاء کیسے پائیں اگر ابھی تک آپ اس مرض کے سایہ سے دور ہیں تو آپ اس عارضہ کے لاحق ہونے کے اسباب سے کما حقہ واقفیت حاصل کر لیں تا کہ اس بدنام زمانہ مرض کے خلاف آپ کی ہیلتھ انشورڈ ہو جائے۔

ایک بات ذہن نشین کر لیں کہ مرض شوگر لا علاج مرض نہیں ہے۔ معالجین اگر مریض میں زائد شوگر کے وقتی اِنہضام کی بجائے اسباب مرض کو ختم کرنے اور لبلبہ کے متاثرہ فعل کو درست کرنے کی کوشش کریں تو یہ محض ایک عام سی مرض بن کر رہ جائے گا؟

وہی ہے صاحبِ امروز جس نے اپنی ہمت سے

KitaabPoint.blogspot.com



زمانے کے سمندر سے نکالا گوہر فردا !

زیرِ نظر کتاب گزشتہ سالوں میں ماہنامہ میزان الطبّ اور ویکلی نگاہ بلند میں مرض شوگر کے موضوع پر شائع ہونے والے میرے مختلف مضامین کا مجموعہ ہے۔

ڈاکٹر شہزادہ ایم اے بٹ

فون نمبر: 0541-629805

**خط و کتابت کے لئے ایڈریس**

ڈاکٹر شہزادہ ایم اے بٹ پوسٹ آفس سرائے عالمگیر ضلع گجرات (پاکستان)



# شوگر

مرض شوگر میں کب آدمِ خاکی مبتلا ہوا۔ اس کے دُرست تاریخی شوائد ملنے ممکن نہیں۔ البتہ یہ بات طے ہے کہ جاندار اجسام میں اس مرض کا شکار صرف انسان ہوتے ہیں۔

اس حقیقت سے بھی چشم پوشی ممکن نہیں کہ اس وقت زمین پر بسنے والے انسان جو کہ کئی موسموں میں پلتے ہیں اور الگ معاشرت الگ مزاج کی بدولت اپنی ایک فطرت سے ہم آہنگ ہوتے ہیں اور یہ چلتے پھرتے انسان جن کی تعداد اِس وقت تقریباً 6 اَرب سے تجاوز کر چکی ہے کا تقریباً 7% حصہ مرض شوگر یا شوگر سے ملتی جلتی امراض کا شکار نظر آتا ہے۔

اس عارضہ سے یقیناً بچا جا سکتا ہے۔ اگر آپ مرض شوگر کے بارے میں علم رکھتے ہوں۔ مثلاً آپ جانتے ہوں کہ بے جا سوچ بچار ضعف اعصاب کا سبب بن سکتی ہے اور ردِعمل میں لبلبہ کا فعل متاثر ہو سکتا ہے یا جانتے ہوں کہ کونسی غذائیں آپ کو شوگر کے خلاف یقینی تحفظ فراہم کرتی ہیں اور کونسی غذائیں شوگر کی تکالیف میں اِضافہ کا سبب بن سکتی ہے یعنی بصورت مرض شوگر جسم انسانی پر منفی اور مثبت اثرات سے متعلق معلومات آپ کے لئے اور آج کے دَور میں ہر فرد کیلئے اہم اور ناگزیر ہیں۔

یہ یاد رکھیں کہ شوگر کنٹرول کرنے اور ویسے بھی حالتِ صحت میں حفظ

KitaabPoint.blogspot.com



ماتقدم کے طور پر ورزش اور منتخب غذا کو اپنے روزمرّہ کے ٹائم ٹیبل کا حصہ بنالیں۔

''شوگر ایک خردی مرض ہے نہ کہ خُردی''

یہی فلسفہ زیادہ تر مرض شوگر حقیقی کا منطقی جواز بن جاتا ہے۔

اس مرض کے کئی نام ہیں۔

مثلاً شوگر، ذیابیطس، پرکاریہ، دولابیہ، دواریہ، زلق الکلیہ، مٹھڑی، میٹھی کھور، اَرّناشکر، اَدک رس، مثالبِ لبلبہ، مُکنا۔ وغیرہ معروف ہیں۔

قانونِ فطرت کا تقاضا ہے جو چیز باعثِ مرض ہے وہی باعثِ شفاء بھی ہے۔ دماغی پریشانی سے بداثرات مرتب ہوں تو دماغی رَو تبدیل کریں۔ اگر غذائی بداعتدالی کی بناء پر کوئی عارضہ لاحق ہو تو غذا کے چارٹ میں توازن پیدا کریں۔

جیسا کہ علامہ اقبالؒ فرماتے ہیں:

فطرت کو خرد کے رُو برو کر
تسخیر مقامِ رنگ و بو کر

مرض شوگر میں خرد کس پہلو سے بوجہ سبب بنتی ہے۔ اُس کے لئے فی زمانہ کا ایک مختصر فقرہ حاضرِ خدمت ہے۔

عقل ہووے تے سوچاں ای سوچاں

اور خُرد کی مثال یوں ہے کہ

عقل نئیں تے موجاں ای موجاں



جب موجاں ای موجاں ہوں گی تو وہاں مرض شوگر کا کیا کام، شائد اسی لئے قدیم جنگلی قبائل میں ہمیں شوگر کے حوالے سے کوئی شوائد نہیں ملتے۔

یہ بھی حقیقت ہے کہ مرض شوگر کا سبب صرف ضعفِ اعصاب ہی نہیں بلکہ دیگر نظام ہائے بدنی میں بگاڑ بھی اِس عارضہ کا سبب بن سکتے ہیں، لیکن یہ بات اپنی جگہ مسلم ہے کہ دیگر نظام ہائے بدنی کے بگاڑ کے پس منظر میں اعصابی ضعف نمایاں طور پر ایستادہ نظر آئے گا۔ اسی لئے شوگر کے اصولی علاج میں پہلے اعصابی نظام کی تقویت اور اصلاح ضروری ہے بعد میں دیگر محرکاتِ مرض کا جائزہ اور معالجہ کیا جائے۔

تجربات سے یہ بات مشاہدے میں آئی ہے کہ مختلف قسم کے جسمانی منفی اعمال وافعال لبلبہ کے فنکشن کو ناقص کر دیتے ہیں۔

انسانوں کی نسبت جانوروں کے افعال ایک قاعدے کے پابند ہیں۔ اس لئے وہ مرض شوگر شکار کسی بے ضابطگی کے بناء پر نہیں ہو پاتے، البتہ تجرباتی طور پر مختلف جانوروں کا جب لبلبہ آپریشن کر کے نکال دیا گیا تو اُن جانوروں کے پیشاب میں اور خون میں شوگر کی علامت اپنی مکمل تصویر کے ساتھ نمایاں ہو گئیں۔

مرض شوگر میں مرکزی کردار کا مالک لبلبہ بہت چھوٹے لوتھڑوں کا مرکب ہے اور ہر ایک لوتھڑا ایک نالی کے گرد افرازی خلیات کا اجتماع ہوتا ہے، ان اجتماع یافتہ افرازی خلیات کی چھوٹی چھوٹی نالیوں کے باہم ملنے سے لبلبہ کی

KitaabPoint.blogspot.com



نالی وجود میں آتی ہے جو لبلبہ کے لعاب کو اثنا عشری تک پہنچاتی ہے۔ اِن ہی لوتھڑوں کے مابین چھوٹے چھوٹے خلیات کے جمگٹے لگے ہوتے ہیں۔ ان خلیات کے خدوخال اوّل الذکر خلیات سے مختلف ہوتے ہیں۔ اِن کو طبّی زبان میں لینگر ہنس کے جزیرے کے نام سے موسوم کیا جاتا ہے، اِن خلیات کا نام جرمنی کے معروف ماہر علم الامراض ''پال لینگر ہنس'' کے نام پر ہے، یہی خلیات مل کر ایک بے نالی غدّہ تشکیل دیتے ہیں۔

ہمارے زیرِ موضوع شوگر کے مرض کی ابتداء اِن جزیروں میں خلیاتی عدم توازن کی بناء پر واقع ہوتی ہے کیونکہ جب اِن جزیروں میں خلیاتی بگاڑ رونما ہوتا ہے تو انسولین کو پروڈکشن میں کمی واقع ہو جاتی ہے اور نتیجتاً گلوکوز کا استحالہ دُرست نہیں رہتا اور گلوکوز جگر میں گلائیکوجن کی شکل میں جمع نہیں ہو پاتی اور اس صورتِ حال کی وجہ سے خون میں گلوکوز کی مقدار میں اضافہ ہو جاتا ہے اور قدرتی طور پر گردے اس زائد گلوکوز کے اخراج کی کوشش کرتے ہیں جس کے نتیجے میں پیشاب میں شکر آنے لگتی ہے۔

لبلبہ کے فنکشن میں بگاڑ کے چند اسباب درج ذیل ہیں۔

☆ ڈپریشن، صدمہ، دماغی طور پر تھکا دینے والے اُمور یا خوف۔

☆ لبلبہ کا جزوی فالج۔

☆ لبلبہ میں دقی اثرات۔

☆ غذا کے ذریعے پھیلنے والے زہریلے ایجنٹ۔



☆ موٹاپا یعنی فربہ پن بھی اس کی وجہ بن جاتا ہے۔

☆ زمانہ پیری اور غذائی قلت لبلبہ میں لاغری کا موجب ہو سکتی ہے۔

☆ وَرم لبلبہ جس میں پیٹ درد اور قے کی اچانک علامت کا ظہور پایا جائے اور جب یہ ورم پرانا ہوتا جاتا ہے تو ساتھ ساتھ جگر کو بھی متاثر کرتا ہے اور جب ورم لبلبہ اور جگر کی سختی ساتھ ساتھ موجود ہوں اسے ذیابیطس اسمر BRONZED DIABETES کہتے ہیں۔ البتہ اس قسم کے ذیابیطس میں لینگر ہنس جزیرے معمولی مقدار میں متاثر ہوتے ہیں۔

☆ لبلبہ میں رسولیوں کی پیدائش سے لبلبہ کی نالیوں میں رکاوٹ نمودار ہو جاتی ہے جس کے سبب لبلبہ کی رطوبت نالیوں میں داخل نہیں ہو پاتی جس کے سبب مریض کا پاخانہ مٹیالا اور خون میں شکر کی مقدار ۰٫۰۲ سے ۰٫۰۵ تک گر جاتی ہے جس کے نتیجے میں غنودگی اور سر چکرانے کی علامات وقوع پذیر ہوتی ہیں۔ اِس کنڈیشن میں جسم میں شوگر کا لیول گر جاتا ہے جو کہ چینی وغیرہ لینے سے نارمل ہو جاتا ہے۔

طبّی طور پر ہم شوگر کے مرض کی تعریف یوں کر سکتے ہیں کہ مذکورہ بالا کسی بھی سبب کی بنیاد پر کاربوہائیڈریٹ اور استحالے میں بگاڑ رونما ہوتا ہے اور ردِعمل میں گلوکوز کی خون میں مقدار بڑھ جاتی ہے اِس صورتِ حال میں گلوکوز کی زیادتی کو HYPERGLY CAEMIA کے نام سے موسوم کیا جاتا ہے۔ شکر کی خون میں اضافت کے بعد مریض میں بول شکری GLYCOSURIA کی علامات وقوع

KitaabPoint.blogspot.com



پذیر ہونے لگتی ہیں۔

عام حالتوں میں انسانی خون کے اندر گلوکوز کا تناسب تقریباً ۱۴۱ فی فیصد ہوتا ہے اگر اس مقدار میں ۱۸۰ فی فیصد تک اضافہ ہو جائے تو ایسی صورت میں بذریعہ گردے شکر اخراج پانے لگتی ہے۔

اس عارضہ میں مبتلا مریض کو پیاس بار بار لگا کرتی ہے اور بار بار نوشِ آب کے باوجود پیاس برقرار رہتی ہے اس وجہ سے مریض حدِ اعتدال سے کہیں زیادہ پانی پی جاتا ہے جس کی وجہ لامحالہ پیشاب کی زیادتی بھی واقع ہوتی ہے اور پیشاب عموماً سفید رنگ کا شفاف ہوتا ہے۔ کثرتِ بول کی وجہ سے قنواتِ صغیرہ کلوی RENAL TUBULES میں پھر سے پانی کے انجذاب کی قوت میں ضعف پیدا ہو جاتا ہے۔

اس عارضہ میں پیشاب کا وزن بڑھ جاتا ہے، شکر کی انتہائی زائد مقدار میں اخراج کی بناء گلوکوز سے مستفید نہ ہونے کی وجہ سے لحمی اجزاء PROTEINS اور چربیوں کے استحالے کی مقدار میں زیادتی ہو جاتی ہے اوّل الذکر سے موصول ہونے والی گلوکوز کی مقدار پیشاب کے ساتھ اخراج پا جاتی ہے۔ جسم کی توانائی کیونکہ چربیوں اور لحمی اجزاء کے تاکسیدی OXIDATION عمل سے حاصل ہوتی ہے۔ اسی لئے تنفّسی حاصلِ قسمت RESPIRATORY QUOTIENT میں ۸ء فیصد تک کمی ہو جاتی ہے جس کے سبب جسم میں لاغری کی صورت رونما ہو جاتی ہے۔



اس عارضہ میں روغنی مادوں LIPIDS کی خون میں مقدار بڑھ جاتی ہے اور کبھی کبھار اِن مادوں کی انتہائی زیادتی کی بناء پر سیرم دموی BLOOD SERUM کی صورت میلی سی ہو جاتی ہے۔

اگر شوگر کے مرض میں مبتلا فرد کا خون نکال کر باہر رکھ دیں تو کچھ دیر کے بعد اُس کے اوپر شحمی کُرّے FAT GLOBULES کی سفید تہہ ملائی کی طرح جم جاتی ہے۔

اس عارضہ میں خون میں کولسٹرول کے لیول میں اضافہ ہو جاتا ہے اور زیرِ جلد کولسٹرول ایسٹرز پیدا ہو جاتے ہیں جس کے ردِعمل میں سلعات صفراویہ XANTHELASMA کی شکل میں سامنے آتا ہے۔

شوگر کے عارضہ میں مبتلا مریضوں کی تلی کی جال نما بافت اور خلیات مبطنہ میں چربی اسٹور ہو جاتی ہے اور یوں کبھی کبھار چربی کی زائد اسٹوریج سے عضو کے سائز میں بڑھاؤ پیدا ہو جاتا ہے۔

عارضہ شوگر میں گردوں میں شحمی تبدیلی ایک عمومی کیفیت ہوتی ہے۔

اس عارضہ میں گلائیکوجنی جمگٹا بھی نظر آتا ہے۔ یہ جمگٹا قنوات ہنلے HENLE,S TUBULES میں بہت نمایاں نظر آتا ہے۔

شوگر کی تکلیف میں شدت کی صورت میں ایسی ٹون اجسام ACETONE BODIES پیدا ہو جاتے ہیں اِس صورت کو بول کیتونی KETONURIA کہتے ہیں۔ بہت زیادہ بول کیتونی کی صورت میں زخیری ہوا کے ساتھ ایسی ٹون کے

KitaabPoint.blogspot.com



اخراج کی بناء پر سانس کی خوشبو میٹھی محسوس ہونے لگتی ہے۔

شوگر کے مریضوں میں ایسی ٹوایسی ٹک ACETO-ACETIC اور ہائیڈروکسی بیوٹی رِک HYDROXIBUTYRIC تیزابی مادوں کی شمولیت سے سمیت ہضمی ACIDOSIS کی صورتِ حال رونما ہو جاتی ہے یعنی خون میں تیزابی مادوں کی شمولیت کا رُجحان تسلسل سے قائم رہتا ہے اور اِس مسلسل عمل کی بناء پر اِن اثرات کو معمول پر رکھنے کیلئے تلوی مادوں ALKALIES کی بھی ہر وقت ضرورت رہتی ہے، اس لئے گردوں کے اندر مینور بائی DEAMINATION سے ایمونیا کی پیدائش میں اِضافہ ہو جاتا ہے جس کی وجہ سے سمیت ہضمی کے ساتھ ایمونیا نائیٹروجن کا پیشاب کے اندر اضافہ ہو جاتا ہے۔

شوگر کے عارضہ میں مبتلا اکثر مریضوں کا وصال عموماً موت قوما یا سمیت ہضمی کے سبب وقوع پذیر ہوتا ہے۔

قوما وارد ہونے سے پہلے مریض میں سانس لینے میں دِقت گہرے سانسوں کے ساتھ پائی جاتی ہے اور خون عام حالت کی نسبت زیادہ سُرخ ہو جاتا ہے اور خون میں کاربن ڈائی آکسائیڈ کی مقدار میں کمی واقع ہو جاتی ہے جس کی وجہ سے جسم میں سوڈیم کی عدم موجودگی میں کلورائیڈ کا اخراج انتہائی ضروری ہو جاتا ہے۔

البتہ اس مرض میں کیتونیت DIABETIC KETOSIS میں بوجہ قے کلورائیڈ کی مقدار بہت کم ہو جاتی ہے اور ردِعمل میں نابیدگی DEHYDRATION



سامنے آتی ہے جس کے سبب خون کا حجم بھی کم ہو جاتا ہے، البتہ ترکیز دموی HAEMO CONCENTRATION میں خاطر خواہ اِضافہ ہو جاتا ہے اور اس کے ساتھ سوڈیم اور پوٹاشیم کی کافی مقدار کا اخراج شروع ہو جاتا ہے جس کی وجہ سے جسم میں عضلاتی ضعف پیدا ہو جاتا ہے اور مریض ہر وقت تھکا ماندہ سُست بیزار سا رہتا ہے۔

شوگر کے مرض میں مبتلا مریضوں میں ایک پریشان کن بات یہ بھی ہے کہ اِن کے جسموں میں جراثیمی سرائت کو قبول کرنے کی قوت میں اضافہ ہو جاتا ہے جس کی وجہ سے شوگر زینی پھوڑے CARBUNLCES اور اقلیم بولی کی سرئتیں URINARY TRACT INFECTIONS بڑھ جاتی ہیں جس کی وجہ سے ورمِ گردہ اور حوض گردہ اور گردہ کی حلماتی موت نسائج RENAL PAPLILLARY NECROSIS عموماً دیکھنے میں آتی ہے، اِن کنڈیشنز کی وجہ سے بھی قوما غالب آنے کا رجحان ترقی پاتا ہے۔

شوگر کے عارضہ کی بنیاد پر مریض تپ دق T.B میں جلد مبتلا ہو جاتا ہے اور اگر شوگر کا مریض دقی اثرات کے زیرِ اثر آ جائے تو اجسام میں مرض اپنا دورہ بہت تیزی سے مکمل کرتے ہیں اور التہابی صورتیں شدت اختیار کر لیتی ہیں اور محیطی اعصاب کا التہاب PERIPHERAL NEURITIS بھی ایک اور اہم صورت بن جاتا ہے۔

شوگر کے عارضہ میں غذاؤں کے اثرات منفیہ کی وجہ سے پاؤں میں

KitaabPoint.blogspot.com



ثقبی قرحہ PERFORATING ULCER بھی ظہور پذیر ہوسکتا ہے۔

اس عارضہ میں مبتلا مریضوں کے خون میں کولسٹرول کی زیادتی سے ایتھیروما بھی پیدا ہوکر شریانوں میں تخثر الدم THROMBOSIS کے اندیشے میں اضافہ کردیتا ہے۔

شوگر کے مرض میں مبتلا مریضوں میں غانغرایا ایک قابلِ غور صورت ہے، جہاں تک تخثر الدم کا تعلق ہے تو یہ قلب کی شریانوں میں بھی وقوع پذیر ہو سکتا ہے اس کی وجہ سے آنکھ کے گڑھے میں کثیف سفید تراوشات بھی مشاہدہ میں آئی ہے۔

شوگر کے عارضہ میں مبتلا خواتین میں نفاسی تسمم الدم TOXAEMIA کا بہت زیادہ خطرہ رہتا ہے۔

شوگر کے مرض میں مبتلا خواتین کے بچوں کا وزن عام روٹین سے کم ہوتا ہے اور اِن کا بدن پلپلا ڈھیلا پن لئے ہوتا ہے اور کبھی کبھار ایسی خواتین میں خاموش بچوں کی پیدائش ہوتی ہے جو کبھی بولتے نہیں اور اِن حالتوں میں بچے کی مردہ پیدائش بھی خارج از امکان نہیں ہوتی۔

شوگر کے امراض کی ایک دوسری قسم بھی ہے جیسے ذیابیطس کاذب یعنی شوگر کا جھوٹا مرض کہتے ہیں۔ جھوٹا اِس لئے کہتے ہیں کہ اِس میں شوگر یعنی گلوکوز خارج تو نہیں ہوتی البتہ علاماتِ مرض، مرضِ شوگر کا احاطہ کئے ہوتی ہیں۔ اِسے طبّی زبان میں ذیابیطس سادہ، ذیابیطس بارد، شکر کودیاں، کوری شکر، کھوئی شکر،



شکرمت، ذیابیطس بولی اور شکرِ وتیری کے ناموں سے موسوم کیا جاتا ہے۔

سادہ شوگر عموماً مردوں میں پائی جاتی ہے اور خاص کر ایسے مردوں میں جن کے خاندان میں ٹی بی کی ہسٹری پائی جائے لیکن یہ عارضہ بوجہ دماغی تکالیف جن میں رنج وفکر، سر پر چوٹ، سردی لگنا، ہسٹریا، غذا کی کمی اور مرض آتشک وغیرہ کی وجہ سے بھی گلے پڑسکتا ہے۔

ذیابیطس سادہ کے بارے میں بعض طبّی مفکرین کہتے ہیں کہ دماغ کے چوتھے بطن میں ایک پوائنٹ پایا جاتا ہے جو اگر دباؤ میں آئے تو کثرتِ پیشاب کی علامات عود کر آتی ہیں۔ یہ پوائنٹ مرکز بول سکری کے مرکز سے ذرا سا اوپر ہے، اسی پوائنٹ پر بگاڑ سے ذیابیطس سادہ ظہور پذیر ہوتی ہے۔

ذیابیطس سادہ کے بارے میں کچھ مفکرین طب کہتے ہیں کہ یہ عارضہ بوجہ گردہ کی عروق دمویہ کے مرکزِ تحریک کے مفلوج ہوجانے سے وقوع پذیر ہوتا ہے۔ اِس مفلوجیت کی صورت میں گردہ کی رگیں فراخ ہوجاتی ہے اور نتیجتاً گردہ میں خون جمع ہوجاتا ہے، خواہ اِس کا سبب کوئی بھی ہو، مثلاً پیٹ کی رسولی، دماغ کی مرکزی خرابی وغیرہ اکثر یہ عارضہ شدید دماغی صدمات کی وجہ سے ظہور پذیر ہوتا ہے، ہسٹریا کے دورے کے بعد عارضی طور پر کثرتِ بول کی شکایت عموماً دیکھنے میں آتی ہے۔

کچھ طبّی مفکرین کی رائے ہے کہ یہ مرض تب رونما ہوتا ہے جب گردہ اندرونی طور پر فعلیاتی عمل بوجہ ضعف توازن کے ساتھ جاری نہیں رکھ سکتا،

KitaabPoint.blogspot.com



خصوصاً پیشاب بنانے کا عمل وغیرہ۔

بعض طبّی مفکرین اِس رائے کے حامی ہیں کہ کثرتِ بول کا سبب یہ ہے کہ گردے معتدل القوام بول بنانے پر جب قادر نہیں رہتے تب فضلات بدن اندر باقی رہ جاتے ہیں جو تغیر و استحالہ سے پیدا ہوا کرتے ہیں جس کے سبب مریض زائد آب نوشی پر مجبور ہو جاتا ہے، آب نوشی کی کثرت ایک فطری عمل ہے تا کہ فضلاتِ بدن کو باہر خارج کیا جا سکے۔

ذیابیطس سادہ کی قابلِ ذکر علامات حسبِ ذیل ہیں۔

☆ پیشاب کی نہایت قلیل وقفوں سے حاجت کا برقرار رہنا جس میں شکر کا اخراج نہیں ہوتا۔

☆ پانی کی طلب شدت سے محسوس ہوتی ہے۔

☆ کثرتِ پیشاب کی وجہ سے عموماً رات کو کئی کئی بار بستر سے اُٹھنا پڑتا ہے جس کی وجہ سے دماغ میں تناؤ پیدا ہو جاتا ہے اور مریض ضعفِ اعصاب کا شکار ہو کر کئی اور امراض میں غوطہ زن ہو جاتا ہے۔

☆ مریض کی صحت دِن بدن بگڑتی چلی جاتی ہے۔

☆ کبھی کبھار کمر میں درد ہو جاتا ہے جو کہ بڑھتا بڑھتا ران اور پنڈلیوں کا احاطہ کر لیتا ہے۔

☆ اِس عارضہ میں مریض 24 گھنٹوں میں تقریباً 8 کلو پیشاب خارج کرتا ہے۔



☆ شوگر سادہ میں پیشاب کی رنگت ہلکی زرد یعنی کریم کلر ہوتی ہے اور اس کا وزن مخصوص 1001 سے 1005 تک متوقع ہوتا ہے۔

☆ ذیابیطس سادہ میں مریض کی قوتِ ہاضمہ بہتر ہوتی ہے لیکن کبھی کبھار قبض کی شکایت بھی ہو جاتی ہے۔ بدنی جلد میں خشکی پائی جاتی ہے۔

☆ ذیابیطس سادہ اگر زیادہ بڑھ جائے تو عضلاتِ بدن بھی تحلیل ہونا شروع ہو جاتے ہیں۔ جس کے سبب وزن میں کمی اور کمزوری انتہائی ہو جاتی ہے، لیکن چند کیس میری نظر سے ایسے بھی گزرے ہیں جن میں عضلات تحلیل نہیں ہوتے اور کوئی خاص جسمانی کمزوری بھی واقع نہیں ہوئی۔

ذیابیطس سادہ ایسے بچوں کو بھی لاحق ہو سکتا ہے جن کا مزاج خنازیری ہو، ماں نے کسی وجہ سے اپنا دودھ پلانا بند کر دِیا ہو ایسا بچہ نہایت سست اور لاغر ہو جاتا ہے اور بستر کے ساتھ لگ جاتا ہے۔

ذیابیطس سادہ جو کہ نام کا تو سادہ ہے لیکن آخری نتائج کے لحاظ سے سادہ نہیں بلکہ انتہائی تشویش کا باعث ہے کیونکہ اِس عارضہ میں مبتلا مریض سل و دق کا شکا ہو جاتے ہیں اور عموماً اس دار فانی سے جلد کوچ کر جاتے ہیں اور چند مریض عرصہ دراز تک اس تکلیف کو برداشت کرنے کیلئے اس دُنیائے رنگ و بو میں سانس لینے کیلئے زندہ رہتے ہیں۔ کبھی کبھار یوں بھی ہوتا ہے علاج سے یا بلا علاج کثرتِ بول کی شکایت زائل ہو جاتی ہے اور مریض مکمل طور پر صحت یاب ہو جاتا ہے۔

KitaabPoint.blogspot.com



قصہ مختصر اگر شوگر کا مریض مالی لحاظ سے کمزور ہے تو معاشرے کے لئے ایک عبرت کی تصویر بن جاتا ہے جبکہ آسودہ حال مریض اچھی غذاؤں اور دواؤں کے بل بوتے پر کسی نے کسی طرح ایک نارمل زندگی بسر کرتے نظر آتے ہیں لیکن اِس مرض کے انجام سے اُنکا اندر بھی بوجھل بوجھل اور کھوکھلا ہو جاتا ہے۔

حمیدی



# انسولین اور انسانی جسم

جہاں شوگر کے مرض کا تذکرہ ہوتا ہے وہاں انسولین کا ذکرِ خیر بھی ضرور سننے میں ملتا ہے کیونکہ مرض شوگر انسولین کی پیداوار میں بے ضابطگی اور کمی کی بناء پر لاحق ہوتی ہے۔ یہ انسولین ہی ہے جو ہارمونز کے ساتھ شراکت کر کے تعذیہ کے میٹابولزم میں توازن پیدا کرتی ہے جس سے خلیاتِ بدن کو توانائی ملتی رہتی ہے جبکہ آپ اگر کافی دیر تک دوبارہ غذا نہ لیں تب بھی یہ سسٹم خلیات کو توانائی فراہم کرتا رہتا ہے اور جسم میں کمزوری اور لاغری کی علامت پیدا نہیں ہوتیں۔

جو غذا ہم باہر سے جسم میں داخل کرتے ہیں وہ انسولین کی وجہ سے اس قابل بنتی ہے کہ خوراک کے مفید جوہر جو توانائی سے بھرپور ہوتے ہیں جسم کیلئے استعمال ہوں اور ساتھ ہی ساتھ مستقبل کے لئے ذخیرہ بھی ہو سکیں تاکہ جب فاقہ کی وجہ سے باہر سے غذا نہیں ملتی تو ایسے وقت میں جسم ذخیرہ شدہ توانائی کے جوہر سے استفادہ کر سکتا ہے اور یوں جسم میں زندگی کی صورت نہیں پیدا ہوتی۔

علاوہ ازیں انسولین کچھ ہارمونز کی جسم میں اس طرح اصلاح کرتی ہے کہ غذائی اجزاء میں خاص کر گلوکوز کو خون میں اُس کی سطحِ اعتدال پر رکھیں اور خون میں شوگر کی کمی بیشی کو کنٹرول کر سکیں۔

جب ہم غذا لیتے ہیں تو سب سے پہلے یہ غذا بے شمار چھوٹے چھوٹے

KitaabPoint.blogspot.com



حصوں میں منقسم ہو جاتی ہے تا کہ خون میں آسانی سے جذب ہو سکے پھر نشاستہ شکر میں تبدیل ہو جاتا ہے جس کے سبب پروٹین امینوایسڈ وجود میں آ جاتی ہے اور چربی کئی پیچیدہ مولیکیولز میں تبدیل ہو جاتی ہے۔

تمام انسانی اعضاء اور غدود نظام خون میں پروٹین اور شکر کی موجودگی سے باخبر ہوتے ہیں اور اپنے خلیاتی نظام کو خون میں پروٹین اور شکر کے تناسب کے مطابق ڈھالتے ہیں۔ اِن غدود ہائے نظام میں سے ایک اہم غدّ ودلبلبہ ہے جو کہ خصوصی قسم کے خلیات سے مزّین ہوتا ہے۔ لبلبہ سے وابستہ خلیات خون میں شکر یا امینوایسڈ کی کمی بیشی پر اپنے ردِعمل سے بعض ہارمونز اگر ضرورت ہو تو فراہم کرتے ہیں ورنہ دوسری صورت میں اِن کی فراہمی بلاک کر دیتے ہیں۔

جب خون میں شوگر یا امینوایسڈ کی سطح حدِ اعتدال سے تجاوز کرتی ہے تو خلیات کا ایک گروپ جسے BETA CELLS کہا جاتا ہے انسولین مہیا کر کے مثبت ردِعمل ظاہر کرتا ہے۔

یہ بات یاد رکھیں کہ گلوکوز یعنی شوگر اور امینوایسڈ انسولین ہی کی وجہ سے عضلاتی سسٹم، چربی اور خلیات اور دیگر ہائے ٹشوز میں داخل ہوتے ہیں۔ شوگر اور امینوایسڈ اس لئے داخل ہوتے ہیں کہ غذا جلد از جلد استعمال ہو جائے یا یہ آئندہ کی ضرورت کیلئے جوہر کی صورت میں اسٹور ہو جائے۔

چربی کے ٹشوز میں انسولین کیمیائی فعل کو تیز کر دیتی ہے جس کے ردِعمل میں زائد گلوکوز چربی میں تبدیل ہو جاتی ہے۔ اِس طرح انسولین غذایت بخش



اجزاء کو محفوظ رکھنے اور اسے بوقت ضرورت کام میں لانے کیلئے ترتیب مہیا کرتی ہے۔ اسی لئے ہم کہہ سکتے ہیں کہ انسولین ایک اسٹوریج ایجنٹ ہے۔

طویل فاقوں یا ماہِ رمضان میں یہی ہارمونز جب غذا کئی گھنٹوں تک نہیں ملتی تو خون کو مدد فراہم کرنے کا فریضہ انجام دیتے ہیں، کیونکہ طویل فاقے سے خون کی قوت تغذیہ جو وہ جسم کو فراہم کرتا ہے، کمزور پڑنے لگتی ہے اور اس تبدیلی کو لبلبہ فوراً واچ کر لیتا ہے اور انسولین کی پیداوار میں کمی کر کے انسولین کی بجائے ایک اور ہارمون جیسے GLUCAGON گلائیکوجن کہتے ہیں زائد مقدار میں اُس کی پروڈکشن شروع کر دیتا ہے، اِس ہارمون کا عمل انسولین کے عمل کے اُلٹ ہوتا ہے یہ ہارمون اسٹور شدہ چربی اور کاربوہائیڈریٹ کو باہر نکال کر خلیات تک ترسیل کو یقینی بناتا ہے یوں بنا خوراک محض اِن اجزاء کے ذریعے جو انسولین کی مدد سے جسم میں اسٹور ہوئے تھے۔ جسم کو ضرورت کے مطابق توانائی اور ایندھن مہیا ہوتا رہتا ہے۔

KitaabPoint.blogspot.com



# شوگر اور لبلبہ

لبلبہ غدودوں کے اُس خاندان سے تعلق ہے جو مخلوط نوعیت کے ہوتے ہیں یعنی یہ غدود بیک وقت ایک سے زائد اُمور انجام دیتا ہے۔ یہ نہ صرف غذا کے انہضام میں مدد دینے کے خامرے ENZYME بناتا ہے بلکہ یہ ایک خصوصی ہارمون انسولین بھی تیار کرتا ہے۔ اگر اسے خوردبین کے ذریعے اس کی ہٹالوجی کی سلائیڈ پر مشاہدہ کیا جائے تو یہ مختلف چھوٹے چھوٹے غدودی لوتھڑوں LOBES میں بٹا نظر آتا ہے اور یہ لوتھڑے سیرس الوی اولائی SEROUS ALVEOLI ٹائپ کے ہوتے ہیں اور ہر لوتھڑے سے ایک نالی DUCT نکلتی ہے جو سائز میں چھوٹی ہوتی ہے۔ یہ نالیاں اندرونی طور پر ایسے خلیات سے ڈھکی ہوتی ہیں جو شکل سے لمبوترے دیکھائی دیتے ہیں اِن الوی اولائی کے درمیان میں باہم پیوست خلیات کے جمگٹے ہوتے ہیں۔ یہ رنگت کے لحاظ سے ہلکے پیلے ہوتے ہیں جو کہ آئی لیٹس آف لینگر ہنز کہلاتے ہیں۔ یہی خلیات انسولین اور گلائیکوجن کے ہارمون تیار کرتے ہیں۔

جن زندہ اجسام میں شوگر کا عارضہ لاحق نہ ہوا ہو اُن اجسام میں لبلبہ ایک مسلسل روٹین کے ساتھ چند لمحوں کے وقفے سے شوگر کے لیول کی نگرانی جاری رکھتا ہے۔ اگر معمولی سی بھی شوگر کے لیول میں کمی بیشی ہو جائے تو فوراً لبلبہ انسولین اور گلائیکوجن فراہم کر کے شوگر کے لیول کو متوازن کر دیتا ہے ہارمونک صحت مند حالت میں انسولین اور گلائیکوجن کی رطوبتیں مکمل طور پر بننا



بند نہیں ہوتیں بلکہ اچھے سپروائزر کی طرح خون میں شوگر کے لیول کو انتہائی چابکدستی سے اپنے لیول پر رکھنے کا اپنا فریضہ بہت اچھے طریقے سے انجام دیتی ہیں۔

جب ایک صحت مند جسم کو شوگر کا عارضہ لاحق ہو جائے تب لبلبہ دو قسم کے فنکشنز کا شکار ہوتا ہے۔ ایک انسولین کی پیداوار رُک جاتی ہے یا پھر دُوسری صورت میں انسولین بنتی تو ہے مگر باڈی ٹشوز اس کا اثر قبول نہیں کر پاتے ایسی صورت میں گلوکوز کئی اعضائے جسمانی تک رسائی حاصل کرنے میں ناکام رہتا ہے اور خون میں گردش کرتا رہتا ہے اور یہی شوگر کا عارضہ لاحق ہونے کی اہم نشانی ہے اسے طبّی زبان میں ہائپر گلائی سیمیا HYPER GLY CEMIA یعنی ہائی بلڈ شوگر کے نام سے موسوم کیا جاتا ہے۔

ایک صحت مند جاندار جسم میں شکر کی خون میں مقدار عموماً ایک ڈیسی لیٹر میں تقریباً 115 ملی گرام ممکن ہوتی ہے، البتہ بعض اوقات اگر کاربوہائیڈریٹ کی زائد مقدار پر مشتمل خوراک لے لی جائے تو یہ سطح 160 سے 180 تک تجاوز کر سکتی ہے۔

اس مرض میں مبتلا مریض اگر علاج سے غفلت برتیں تو خون میں شوگر کا لیول 300 اور شدید حالتوں میں ایک ہزار تک بھی تجاوز کر سکتا ہے۔

اس لئے اس عارضہ میں مبتلا مریضوں کو چاہئے کہ مناسب علاج کے ساتھ ساتھ غذائی ٹائم ٹیبل، چارٹ کے مطابق سیٹ کریں تا کہ کسی بھی ممکنہ پیچیدگی سے بچ سکیں۔

KitaabPoint.blogspot.com



# نظام عصبی اور شوگر

دورِ حاضر کے مفکرین کہتے ہیں کہ شکر جسمِ انسانی پر نشہ آور ڈرگز سے زیادہ مُضر اثرات مرتب کرتی ہے لیکن ہمارے تجربے اور مشاہدے میں یہ بات موجود ہے کہ انسان مضبوط قوتِ ارادی کا مالک ہو اُس کے سارے معمولاتِ زندگی بلا رکاوٹ تکمیل پا رہے ہوں اور وہ مختلف غذاؤں کی شکل میں یا برائے راست شکر کا زائد استعمال جاری رکھے ہوئے ہو تو اُسے نہ تو شوگر ہوتی ہے اور نہ شوگر سے مشابہ تکالیف قریب پھٹکتی ہیں۔ جبکہ اِس کے مقابلہ میں ایک متوسط طبقے سے تعلق رکھنے والا سفید پوش جو بمشکل دو وقت روٹی کما پاتا ہے اور چائے کا ایک کپ بھی نصیب ہی سے چکھنے کو ملتا ہے یعنی اُس کی روزمرہ کی زندگی میں کوئی ایسے بل واسطہ یا بلا واسطہ ذرائع کارفرما نہیں ہوتے جن کی بناء پر اُس کے جسم کو شکر کی معقول مقدار بھی مل سکے لیکن اس کے باوجود ایسے افراد بھی شوگر کے عارضہ میں مبتلا نظر آتے ہیں۔ اس لئے ہم کہہ سکتے ہیں کہ شکر کے زائد استعمال سے شوگر کا لاحق ہونا ایک ضعیف سبب ہے جبکہ ذہنی انتشار، اعصابی کمزوری اس عارضہ کی ایک بنیادی مضبوط وجوہات میں سے ہیں حالانکہ اِس کے علاوہ بھی دیگر وجوہات بھی قابلِ ذکر ہیں جن کے سبب لبلبہ کا فعلیاتی نظام بیکار ہو جاتا ہے جن میں سرطانی اثرات، دقی اثرات، فالجی اثرات جیسے عوامل اہم ہیں۔



مرض شوگر کو لاعلاج کہنے والے معالجین کیا یہ بھول جاتے ہیں کہ ربِّ کائنات نے جو مرض پیدا کی اُس کی شفاء بھی ساتھ ہی اُتار دِی ہے۔

بات صرف تحقیق اور تلاش کی ہے لیکن بین الاقوامی پروپیگنڈا جس کے اثرات سرطان کی طرح پوری دُنیا میں پھیل رہے ہیں کی بدولت معالجین کی اکثریت اس عارضہ کو لاعلاج مرض خیال کرتی ہے، غیر مسلم معالجین اسے لاعلاج جانیں تو کوئی بات نہیں لیکن مسلم معالجین کے پاس مرض سے شفاء کی واضع بشارت موجود ہے اسکے باوجود اُن کا ملٹی نیشنل کمپنیز کے پروپیگنڈے کا حصہ بننا افسوس کا مقام ہے۔

اگر انسانی جسم کے مختلف نظام خصوصاً اعصابی نظام اپنے افعال دُرست طور پر ادا کر رہا ہو تو ایڈرنیل گلینڈز یعنی کلاہِ گردہ THE SUPRARENAL GLANDS کی وجہ سے شکری لیول جسم میں متناسب رہتا ہے۔ البتہ اگر اعصابی نظام اور لبلبہ کے فنکشن میں ضعف ہو تو اُس صورت میں جب انسان شکر لیتا ہے تو یہ آناً فاناً گلوکوز میں تبدیل ہو جاتی ہے اور روٹین کے مطابق کیمیائی عمل سے گزرے بناء برائے راست آنتوں میں جا مقیم ہوتی ہے جہاں ہضم شدہ گلوکوز میں تبدیل ہو کر خون میں سمو جاتی ہے جس کی وجہ سے گلوکوز کی مقدار حدِ حالت صحت سے تجاوز کر جاتی ہے اور جسم میں یوں شکری فساد رونما ہو جاتا ہے۔

اس جسمانی ابتری کا سب سے پہلے احساس حاکمِ جسم دماغ کو ہوتا ہے جو کہ اِس فساد کے ردِ عمل میں اس شکری سیلاب سے دو دو ہاتھ کرنے کیلئے ہارمونز

KitaabPoint.blogspot.com



کا استعمال کرتا ہے۔ خصوصاً لبلبہ سے انسولین کا اخراج عمل میں آتا ہے تاکہ شکری سیلاب کے آگے بند باندھا جاسکے، یہ چونکہ دماغی نظام کے بروقت فعل اور ایمرجنسی کی صورت میں فطری طور پر روبہ عمل ہوتا ہے اس لئے اس کے نتیجے میں گلوکوز کا خون میں لیول گر جاتا ہے اور پہلی بحرانی کیفیت کے نتیجے میں گلوکوز کے لیول میں کمی آجانے کی وجہ سے لبلبہ انسولین کا اخراج موقوف کردیتا ہے اور ایڈرینل گلینڈز بھی مختلف ہارمونز کا اخراج روک لیتے ہیں اور یوں خون میں گلوکوز کا لیول پھر لبِ بام پہنچ جاتا ہے اور نتیجتاً گلوکوز کی خون میں زیادتی اور خون میں آکسیجن کے مابین موجود توازن برقرار نہیں رہ سکتا۔

گلوکوز جو ہمارے جسمانی نظام میں توانائی کا ایک ذریعہ ہے جب اس کی سطح کسی وجہ سے ڈاؤن ہو تو انسان انتہائی اعصابی کمزوری کا شکار ہو جاتا ہے جس کی وجہ سے کئی اور مرض آن گھیرتے ہیں مثلاً خود اعتمادی کا فقدان، بزدلی، کینہ، حسد، بدگمانی، چڑچڑاپن، اخلاقی اقدار سے دُوری جیسی علامات ظہور پذیر ہوتی ہیں۔

اگر مریض اس عارضہ سے شفاء کے لئے کوئی مناسب علاج نہ کروائے تو ایسی صورت میں ایڈرینل گلینڈز کا سسٹم آہستہ آہستہ مکمل طور پر ناقص ہو جائے گا کیونکہ وہ مسلسل شکری لیول کی کمی بیشی کی وجہ سے مختلف زاویوں سے کام کرتے کرتے ضعف کا شکار ہو کر آخر کار تھک ہار کر نیوٹل ہو جاتا ہے اور اس مرحلہ پر یقیناً ہارمونز کی پیداوار میں کمی لاحق ہوگی اور اعصابی نظام خصوصاً دماغ



کے اعصاب بہت زیادہ متاثر ہوں گے اور ردِعمل میں شوگر بلیوز کی صورت پیدا ہو جائے گی، بلیوز کی اصطلاح طبّی طور پر افسردگی، پریشانی، ڈپریشن جیسی کیفیات کے طور پر استعمال کیا جاتا ہے۔ اس صورتِ حال سے بچنے کے لئے ضرورت ہے کہ ہم افسردگی سے دُور رہیں، حقیقت پسند بنیں، صابر ہوں، محنت اور مشقت کے عادی ہوں، غذائی سادگی کے علمبردار ہوں، مناظر فطرت سے لطف اندوز ہوتے ہوں، حسد سے دور ہوں اور سب سے بڑی بات شرعی احکام کے سختی سے پابند ہونا اور تمام ایسے معمولات جو آپ کے اعصابی نظام اور اخلاقی اقدار کو متاثر کرتے ہوں سے دور رہیں تو دیکھیں گے کہ آپ کے نزدیک یہ بدنام زمانہ مرض ''شوگر'' اور اس جیسے دیگر پیچیدہ امراض آپ کے قریب بھی نہیں آئیں گی۔

ہمارا موضوع چونکہ شوگر اور اعصابی نظام ہے تو نفسیاتی امراض بھی اعصابی نظام کے عدم توازن کی بنیاد پر ظہورِ پذیر ہوتے ہیں اور اِن نفسیاتی عوارض کے پس منظر میں مرضِ شوگر بھی ایک سیکرٹ ایجنٹ کے طور پر عموماً موجود ہوتا ہے اِس لئے نفسیاتی امراض کا علاج کرنے سے پہلے بولی تجزیہ اور خون میں گلوکوز کا ٹالرنس لیب ٹسٹ کروایا جائے۔ اس لئے کہ یہ بات مشاہدے میں آئی ہے کہ نفسیاتی امراض میں مبتلا ہونے والے افراد عموماً ذہنی اِنتشار کے ساتھ ساتھ شکر کی زائد مقدار لینے کے بھی عادی ہوتے تھے، ہم یہ نہیں کہتے کہ نفسیاتی عوارض شکر کی وافر مقدار کی وجہ سے ظہور پذیر ہوتے تھے البتہ بات یہ ہے کہ ذہنی

KitaabPoint.blogspot.com



ابتری کی صورت میں شکر کا اِستعمال بطورِ عمل انگیز کام کر کے جاندار جسم کو کئی پیچیدگیوں میں گم کر دیتا ہے، اِس لئے جب شوگر کا عارضہ یا اِسکے سبب دیگر امراض لاحق ہو جائیں تو شکر سے پرہیز اِنتہائی ضروری ہو جاتا تھا۔

آپ نے سنا ہوگا کہ گنا جتنا استعمال کریں شوگر کا عارضہ لاحق نہیں ہوتا، جب کہ چینی استعمال کرنے سے امراض میں پیچیدگیاں پیدا ہو جاتی ہیں تو بات یہ ہے کہ کائنات کا سارا سسٹم دو قوتوں کا مظہر نظر آتا ہے مثلاً صرف رات ہوتی تو دِن نہ ہوتا اور رات کا تصور مفقود ہو جاتا۔ مرد کے ساتھ عورت نہ ہوتی تو سلسلہ آدم مفقود ہو جاتا۔ بجلی میں صرف ایک رو مثبت یا منفی ہوتی تو بلب روشن نہ ہوتا، بات صرف یہ سمجھانی ہے کہ مثبت پہلو ہو یا منفی پہلو جب تک اُس کی اصولی اصلاح نہ کی جائے نتائج حاصل نہیں کیے جاسکتے۔

چینی میں بھی یہی مسئلہ کارفرما ہے کہ اسے ہاضمے کے مؤثر عمل سے گزرنے کیلئے وٹامن ''سی'' کی ضرورت ہوتی ہے اور قدرتی طور پر وٹامن ''سی'' گنے اور چقندر میں موجود ہوتی ہے جبکہ شوگر ملز میں جب چینی تیار ہوتی ہے تو وہ وٹامن ''سی'' سے مبرا ہوتی ہے اور یوں جب ہم چینی استعمال کرتے ہیں تو جسم میں موجود وٹامن ''سی'' استعمال ہونا شروع ہو جاتی ہے اور یوں شکر کے مسلسل استعمال سے انسانی جسم وٹامن ''سی'' کی کمی کا شکار ہو جاتا ہے جس کے ردِعمل میں اسکروی مرض کا خطرہ بڑھ جاتا ہے۔



# انسولین اور شکر

انسولین جسم کے ایک نہایت ہی اہم غدود لبلبہ کے جزیرے لینگر ہانز میں تیار ہوتی ہے اگر خون میں شکر کی سطح حد اعتدال سے تجاوز کرے تو اس صورت میں انسولین کا اخراج عمل میں آتا ہے جو کہ جگر میں گلائیکوجن کو گلوکوز میں کنورڈ ہونے سے روکتی ہے اور بافتوں میں گلوکوز کو مستحکم کرتی ہے ہم اسے ایک ہارمونک پروٹین بھی کہہ سکتے ہیں۔

انسولین پیپسن PEPSIN ترپسین TRPSIN اور ارپسین کے کیمیائی عمل کی وجہ سے آنتوں میں شکست و ریخ کا شکار ہو جاتی ہے جس کے ردِعمل میں جسم میں انسولین کی کمی واقع ہو جاتی ہے اس کمی کو پورا کرنے کیلئے عموماً مریض انسولین بصورت انجیکشن لیتے نظر آتے ہیں۔

فاقہ اور شکم سیری کی حالت میں شوگر کا خون میں لیول مختلف ہوا کرتا ہے، اس کی وجہ یہ ہے کہ کھانا جوں ہی معدہ کے اندر پہنچتا ہے آنتیں اِس غذا کو ہاضمے کیلئے توڑنا پھوڑنا شروع کر دیتی ہیں اور اِس غذا میں موجود گلوکوز کو خون کی طرف ارسال کرنا شروع کر دیتی ہیں۔ اِس صورتِ حال کی وجہ سے خون میں گلوکوز کا لیول فاقہ کی حالت میں لیول سے بلند ہوتا ہے، البتہ معدہ اور آنتوں کے اِس مشترکہ ہاضمک عمل کے ساتھ لبلبہ کے افعال میں تیزی نہیں پائی جاتی جس کی وجہ سے خون میں تھوڑی سی دیر میں گلوکوز کی مقدار 120 mg/dl سے

KitaabPoint.blogspot.com



زیادہ ہو جاتی ہے، جبکہ یہ صورت کم از کم ڈیڑھ سے ڈھائی گھنٹوں کے بعد وقوع پذیر ہونی چاہئے اور یوں جسم کا خودکار نظامِ کنٹرول اضافی گلوکوز کو پیشاب کے ذریعے خارج کر دیتا ہے اور کبھی کبھار مریض آنتوں کی مزمن تکالیف کا شکار ہو تو یہ گلوکوز پاخانہ کے ذریعے بھی خارج ہو جایا کرتا ہے۔ ایسے مریضوں میں پیشاب کی بار بار حاجت کی طرح پاخانہ کی حاجت بھی بار بار ہوتی ہے۔

بالاصورت کی وجہ سے جب کہ گلوکوز کافی مقدار میں اخراج پا چکی ہوتی ہے لبلبہ انسولین پیدا کرنے کا عمل جاری رکھتا ہے جس کے نتیجے میں جسم میں بچ رہنے والی گلوکوز عضلات اور جھلیوں میں آناً فاناً جذب ہونا شروع ہو جاتی ہے اور شوگر کی جسم میں انتہائی خطرناک حد تک کمی رونما ہو جاتی ہے۔ غذا لینے کے بعد ردِعمل پر ظہور پذیر ہونے والی یہ صورت کم شکر و مویت REACTIVE HYPOGLY CEMIA کہلاتی ہے۔ اس قسم کے عارضہ کی علامت کچھ یوں ہیں کہ غذا لینے کے ڈیڑھ سے ڈھائی گھنٹوں کے اندر اندر مزید غذا کی طلب پیدا ہوتی ہے اگر بالفرض محال غذا نہ ملے تو تھکن افسردگی پریشانی کی کیفیت پیدا ہو جاتی ہے جس میں خون کے دباؤ میں کمی واقع ہو جانے جیسی علامات احاطہ کر لیتی ہیں۔

معالجین کا فرض عین ہے کہ مریض کو انسولین لینے کا مشورہ دینے سے پہلے مریض کی مکمل ہسٹری لے اور مریض کو اس مرض سے مکمل شفاء سے ہمکنار کرنے کے پہلوؤں پر غور کرے، کیونکہ یقیناً اس مرض کی شفاء موجود ہے محض جستجو اور یقین کامل کی ضرورت ہے۔



عصرِ حاضر میں کینسر جیسے امراض کی دہشنا کیاں قصہ پارینہ بن چکی ہیں تو شوگر کا عاضہ بھلا کون سی مشکل مرض ہے محض لبلبہ کے فنکشن کو روٹین میں لانا ہے جو کہ طبّی اصولوں کے مطابق عین ممکن ہے، لیکن عصرِ حاضر میں صرف مسئلہ یہ ہے کہ

میراث میں آئی ہے انہیں مسندِ ارشاد
زاغوں کے تصرّف عقابوں کے نشیمن!

اور بات محض اتنی سی ہے!

فطرت کو خرد کے رُو برو کر
تسخیرِ مقام رنگ و بو کر

ہر اِک مقام سے آگے گزر گیا مہِ نَو
کمال کس کو میسّر ہوا ہے بے تک و دو

KitaabPoint.blogspot.com



# شوگر کا سایہ

شوگر کا سایہ اس تیزی سے پوری دنیا میں پھیل رہا ہے کہ اسکی زد سے آج کوئی بھی خطۂ زمین محفوظ نہیں: شائید اسکی وجہ یہ ہے کہ اقوام عالم ایک گلوبل سٹی کا حصہ بن گئے ہیں سب کے مسائل ایک جیسے ہیں سب ایک دوسرے کے دستِ نگر ہیں جس کی وجہ سے ان کی سوچوں میں یکسانیت پیدا ہونے سے ان کو ایک جیسے معاشرتی معاشی شاک کا احساس ہوا اور رفتہ رفتہ یہ عارضہ ایک عالمگیر حیثیت اختیار کر گیا اور پھر یہ ستم ظریفی جو اس مرض کے متاثرہ لوگوں پر ٹوٹی وہ یہ کہ اس مرض کے مؤثر شافی علاج کی طرف توجہ دینے کے بجائے اس کیلئے وقتی آفاقہ کی صورت کو پیدا کرنے والی ادویات پوری دنیا میں ایک خاص نیٹ ورک کے تحت متعارف کرائی گئی جس کے سبب مریض مستقل دوا کا محتاج ہو کر رہ گیا اور ان ملٹی نیشنل کمپنیوں کو ایک منافع بخش بزنس ہاتھ آ گیا جو کہ دُکھی انسانیت کے لئے ایک لمحہ فکریہ ہے۔ اسی سلسلہ میں معالجین کو دعوت ہے کہ آئیں طبّ اسلامی، طبّ یونانی، طبّ چین سے اس مرض کے معالجاتی سلسلہ میں مستفید ہوں، اس یقین کے ساتھ کہ شوگر لا علاج مرض نہیں ہے۔ اِنشاء اللہ آپ خود مشاہدہ کریں گے کہ ربّ کریم آپ کے ہاتھوں بے شمار مریضوں کو شفار جیسی نعمت سے ہمکنار کرے گا۔ اِنشاء اللہ تعالیٰ!



اس عارضہ میں ایسے افراد مبتلا ہوتے ہیں۔ جو کہ اعصابی کمزوری میں بھی مبتلا ہوتے ہیں اور ساتھ ساتھ ایسے طرز زندگی کا حصہ ہوتے ہیں جو کہ صحت پر منفی اثرات مرتب کرتا ہے، جن میں خاص کر محدود نقل و حرکت، ورزش کی کمی، بے جا خواہشات، سارا وقت دولت میں اِضافہ کرنے کی ترکیبوں کے سلسلہ میں ذہنی جمناسٹک میں مبتلا رہنا، دوست احباب کے روشن کاروبار کے بارے میں سوچ سوچ کر کڑھنا، ایسی غذائیں استعمال کرنا جن میں شکر اور چکنائی زیادہ ہو جیسے عوامل انسان کو شوگر جیسی مرض کے غار میں دھکیل دیتے ہیں۔

ایسے افراد جو کہ اعصابی طور پر کمزور ہوں اِنہیں چاہیے کہ حفظِ ماتقدم کے طور پر متناسب غذا استعمال کرنے کی عادت بنالیں، ہلکی پھلکی ورزش وغیرہ، مختلف قسم کی سوچوں سے خود کو دور رکھنے کی کوشش کریں اور اپنی زندگی کے ایک مثبت نصب العین کا تعین کر کے اُس پر ایک صحت مندانہ طریقے سے کام شروع کر دیں۔

ایک بہتر متوازن زندگی گزارنے کی مثبت خواہش آپ کے اعصابی نظام کو تقویت دینے کا باعث بنے گی جو کہ شوگر جیسے امراض کو آپ کے جسم پر حاوی ہونے سے روکے رکھے گی۔

شوگر کا عارضہ جسم اِنسانی پر تب وارد ہوتا ہے جب جسم خون میں شکر کو حدِ اعتدال پر رکھنے سے معذور ہو جائے۔

جب ہم غذا لیتے ہیں تو ہمارا جسم کاربوہائیڈریٹس کو گلوکوز میں تبدیل کرنا

KitaabPoint.blogspot.com



شروع کر دیتا ہے جو خون میں شامل ہوتا چلا جاتا ہے پھر لبلبہ کے فعلیاتی سسٹم سے انسولین بار آور ہوتی ہے جو گلوکوز کو اس قابل بناتی ہے کہ وہ جسمانی خلیات کو توانائی بہم پہنچائے اور اِس عمل میں اضافی گلوکوز گلائیکوجن بن کر جگر اور عضلات میں جمع ہو جاتی ہے، جب اِس کی ضرورت پڑتی ہے تو یہ پھر سے گلوکوز میں تبدیل ہو جاتی ہے یہ معتدل سیٹ اَپ کی علامت ہے جب اِس سیٹ اَپ کے فعلیاتی ٹائمنگ یا شکر کی مقدار میں کمی بیشی رونما ہوتی ہے تو اِسے شوگر کے نام سے موسوم کیا جاتا ہے۔

اگر شوگر کی علامات سامنے آ جانے کی صورت میں اسے مؤثر طور پر کنٹرول کرنے کی کوشش نہ کی جائے تو اس مرض کے منفی اثرات کی وجہ سے جسمِ انسانی پر کئی قسم کی پیچیدگیاں رونما ہوتی ہیں جن کی وجہ سے کئی امراض جنم لیتے ہیں جن کی اہم وجہ عارضہ شوگر ہوتا ہے، جو امراض بوجہ شوگر ابھرتے ہیں وہ عام امراض کی نسبت بہت دیر تک جسم میں قیام کرتے ہیں بلکہ ہم کہہ سکتے ہیں کہ عرصہ مرض شوگر میں جو کوئی مرض یا تکلیف جسمِ انسانی کو لاحق ہوگی اُسکے لئے جو ادویات استعمال کی جائے گی ان کے شفائی اثرات بہت سُست روی سے جسم پر مرتب ہونگے۔

یہ سب جسمانی نظاموں کے بگاڑ گردشِ زمانہ کے طربیہ راگ لگتے ہیں، معروف شاعر قمر جرال نے بھی کیا خوب کہا ہے۔



اِک مُعمّہ ہے یہ گردابِ حیات
فلسفی کی عقل بھی چکرا گئی

بہر حال یہ یاد رکھیے! اگر آپ اس عارضہ میں خدانخواستہ مبتلا ہو جائیں تو اس کے لئے وقتی آفاقہ والی ادویات پر انحصار مت کریں، بلکہ اس عارضہ کے لاحق ہونے کے پس منظر میں پوشیدہ اسباب کا کھوج لگائیں اور ان کا تدارک کریں اور غذاؤں کے ٹائم ٹیبل کی کی سختی سے پابندی کریں اور ایسے معالج سے اس عارضہ کا علاج کرائیں جو کہ اِس مرض کی فلاسفی سے کما حقہ واقفیت رکھتا ہو اور اِس مرض کی آمد کے تمام مدارج کا سٹیپ بائی سٹیپ علاج کرنا جانتا ہو تو یقیناً اِس عارضہ سے 100% نجات حاصل کی جا سکتی ہے یوں تو میری میڈیکل پریکٹس میں کئی شوگر کے مریض آئے لیکن ایک بار انتہائی دور دراز علاقے مسلم باغ جو کہ کوئٹہ سے 75 میل ژوب کی طرف واقع ہے سے ایک مریض جانو خان تشریف لایا۔ موصوف کی اِس وقت عمر 55 سال تھی اور شوگر کا عارضہ جب اُنہیں پتہ چلا اُن کی عمر 30 سے 31 سال کے لگ بھگ تھی کپڑے کی دُکان کرتے تھے جسم جسیم تھا گزشتہ چند سالوں سے انسولین لینے پر مجبور تھے جو کہ کسی معالج نے اپنے علم کے مطابق تجویز کر دی تھی۔ بہر حال مکمل ہسٹری لینے کے بعد مریض کو صرف ایک ماہ کیلئے غذائی چارٹ مرتب کر کے دِیا گیا اور اس پر سختی سے پابندی کی ہدایت کی اور نسولین کو بتدریج کم کرنے کا مشورہ دِیا جس پر مریض نے خوب اچھی طرح عمل کیا اور ایک ماہ بعد وہ پُر اُمید تھا کہ وہ

KitaabPoint.blogspot.com



صحت یاب ہو جائے گا۔ اِس غذائی چارٹ پر پابندی سے مریض کے جسم میں علاج کیلئے ایک مضبوط فاؤنڈیشن بن چکی تھی تو ہم نے طبّی اصولوں اور کچھ خاص خاندانی تجربات کی روشنی میں موصوف کیلئے شاہی اکسیری نسخہ جات ترتیب دیئے، جس کے حیرت انگیز نتائج سامنے آئے کہ صرف 2 ماہ میں شوگر کا مرض اپنا سایہ تک بھی کھو گیا، بہر حال احتیاطاً مریض کا مزید 6 ماہ تک ہلکا سا علاج جاری رکھا گیا، جب میں یہ تحریر رقم کر رہا ہوں تو اس وقت تک اِس مریض کو صحت یاب ہوئے 10 سال سے زائد عرصہ بیت چکا ہے اور موصوف اب ایک مکمل صحت مند زندگی گزار رہے ہیں اور عموماً عید وغیرہ پر اُن کے دُعاؤں سے بھرپور عید کارڈ آتے رہتے ہیں۔

مذکورہ بالا مریض کے علاوہ ایسے مریض جو کہ اَب تک انسولین کا زینہ نہیں چڑھے تھے اُن کی بے شمار تعداد ہمارے زیرِ علاج رہی اور قادرِ مطلق نے اُنہیں شفاء جیسی نعمت سے ہمکنار کیا۔

شوگر کے مریض روایتاً مکمل طور پر نشاستہ لینا بند کر دیتے ہیں یہ دُرست نہیں ہاں البتہ یہ کیا جا سکتا ہے کہ نشاستہ کی مقدار میں تخفیف کر لی جائے کیونکہ شوگر کے مریض کے پیشاب میں شوگر اور نشاستہ کا ٹریس ہونا محض ایک علامت اور راہنمائی ہے جس میں ہمیں پتہ چلتا ہے کہ جسمانی نظامِ خون میں بگاڑ کی کیفیت رونما ہو گئی ہے جس کی وجہ سے جسم کے مختلف اعضاء میں افعال کی ہم آہنگی کا فقدان رُو بہ عمل ہو گیا ہے اِس بناء پر شکر اور نشاستہ کو مکمل بند کر دینے سے



جسمانی ضعف پیدا ہو جاتا ہے۔

شوگر کے عارضہ میں مبتلا دافراد کیلئے انتہائی ضروری ہے جب کوئی بھی غذا لیں تو خوب چبا چبا کہ یعنی منہ میں ہی غذا کو ریزہ ریزہ کر کے حلق میں اُتاریں اور پانی عین سنت نبوی ﷺ کے مطابق کھانے سے پہلے اور درمیان میں پینا چاہئے اور کھانے کے بعد پانی سے مکمل پرہیز لازمی ہے۔ اس سنت پر عمل پیرا ہونے سے معدہ میں اضافی تیزابیت کنٹرول ہو جائے گی جو کہ شوگر کے عارضہ کو تحریک دینے کی بھی ایک وجہ بن جاتی ہے، اس عارضہ میں مبتلا افراد کو چاہئے کہ وہ زیادہ تر کچی غذا پر انحصار کریں اور روٹی ہمیشہ ایسے آٹے کی لیں جو کہ چھانا نہ گیا ہو، شوگر کے مریض کے لئے تمام ایسی غذائیں مفید ہیں جن کا ذائقہ کھٹا ہو اور سالن میں اگر روغن زیتون کا استعمال کر لیا جائے تو کیا کہنے سونے پر سہاگہ والی مثال یہاں سچ ثابت ہو جاتی ہے۔

بحرِ امراض میں ترکیب شفاء پیدا کر!
نیتا جوش، نئے ترتیب شفاء پیدا کر!

(مصنف)

KitaabPoint.blogspot.com



# شکر اور جگر

ہم جو روزمرّہ غذا لیتے ہیں وہ عروقِ جاذبہ کے فعل کے ذریعے جذب ہو کر جگر میں منتقل ہو جاتی ہے اور وہاں شکر حیوانی GLYCOGEN کی صورت تبدیل ہو کر جگر میں اسٹور رہتی ہے اور جب جسم کو ضرورت پڑتی ہے تو جسم کا عضلاتی نظام حرات پیدا کر کے شکر کو دوبارہ گلوکوز میں تبدیل کر دیتا ہے۔ جب عضلاتی نظام میں اس قسم کی حرکت رونما ہوتی ہے تو عضلات کی شکر بخارات دُخانیہ یعنی کاربانک ایسڈ گیس اور پانی میں تحلیل ہو جایا کرتی ہے۔

جو کوئی فرد جسمانی حرکات پیدا کرتا ہے جو کہ حدِ اعتدال سے زیادہ ہوں تو سانس پھول جاتا ہے اور وہ پسینے میں شرابور ہو جاتا ہے تب بخارات دُخانیہ سانس کے ذریعے اخراج پا جاتے ہیں اور پانی پسینے کی صورت میں اخراج پاتا ہے۔

چونکہ اِس نظام میں جگر بھی پوری طرح شامل ہوتا ہے اس لئے اگر افعال جگر میں کہیں بدنظمی پیدا ہو تو تب بھی پیشاب میں شکر آنے لگتی ہے کیونکہ جب جگر کے افعال میں بگاڑ پیدا ہوتا ہے تو شکر حیوانی کی پروڈکشن کا عمل رُک جاتا ہے اور یوں ذیابیطس شکری کی مرض لاحق ہو جاتی ہے۔

افعالِ جگر میں اس قسم کے بگاڑ سے عموماً دماغی امراض بھی آ گھیرتے



ہیں۔ خاص کر دماغ کے بطن چہارم کے اُس مقام میں جیسے ثقبۂ شکری SUGAR PUNCTURE کہتے ہیں پر دباؤ کے سبب چاہے اُس کی وجہ کوئی بھی ہو اعصاب کو تحریک دینے والی شرائین میں حدِ اعتدال سے زائد تحریک پیدا ہوتی ہے جس کے ردِ عمل میں جگر کی رگیں فراخ ہو جاتی ہے اور سبب فراخی جگر میں خون کی زائد مقدار داخل ہو جاتی ہے اور خون کے ساتھ ساتھ شکری مادہ بھی زائد در آتا ہے جسے جگر برداشت نہیں کر پاتا۔

چونکہ گلوکوز کو گلائیکوجن میں تبدیل کرنے کا فعل ثقبۂ شکری کے اعصاب کی معاونت سے تکمیل پاتا ہے اِسی لئے دماغ کے اِس مقام پر چوٹ، پھوڑا یا گومڑ بن جانے سے مرض شوگر کی علامت کا ظہور شروع ہو جاتا ہے۔ بے مسائل کی وجہ سے ذہن شدید تھکاوٹ اور مسلسل ذہنی جمناسٹک کی وجہ سے دماغ کے بطن چہارم میں واقع مقام جسے عموماً شوگر پنکچر کے نام سے موسوم کیا جاتا ہے پر دباؤ پڑتا ہے جس کی وجہ سے یہ مقام ضعف کا شکار ہو کر جگر کے فعل کی معاونت کرنے سے قاصر ہو جاتا ہے اور نتیجتاً مرض شوگر کی علامات پیدا ہو جاتی ہیں۔

شوگر پنکچر پوائنٹ پر دباؤ کے نتیجے میں آمد شوگر کے کئی اور اسباب بھی ہیں جن میں مٹاپا، کثرت مے نوشی، کثرتِ مباشرت، صدمات، مختلف دماغی امراض، لبلبہ کا چھوٹا ہونا اور امراضِ خبثہ قابلِ ذکر ہیں۔

لیکن ضروری نہیں کہ شوگر پنکچر پوائنٹ پر ہی دباؤ سے یہ مرض صرف

KitaabPoint.blogspot.com



لاحق ہو۔ اس کے علاوہ جگر، گردہ اور پیٹ کی چوٹ کی وجہ سے بھی یہ عارضہ لاحق ہوسکتا ہے۔

ابنِ ابی سینا کے مرض شوگر کے بارے میں قول سے بھی یہ بات واضع ہوتی ہے کہ اعصابی نظام کے بگاڑ سے ہی یہ مرض عود کر آتا ہے، بوعلی سینا اپنے طبّی تذکروں میں لکھتے ہیں کہ شوگر کی علامات میں عضلاتی، دماغی اور جنسی ضعف اور شدید اضمحلال پایا جاتا ہے اِس کی پیاس جوع البقر کی مانند ہے، اور بوعلی سینا مزید اِس مرض کے بارے میں رقمطراز ہیں کہ یہ عارضہ صرف دیگر امراض کے نتیجے میں ثانوی طور پر ہی لاحق نہیں ہوا کرتا بلکہ ازخود بھی اس کی ابتداء ہوسکتی ہے، اُنہوں نے اِس مرض کے عارضہ کے اسباب میں کاربنکل، دق وسل اور غانغرانہ وغیرہ کی نمود کا خاص طور پر ذِکر کیا ہے اور مریضِ شوگر کے پیشاب میں مٹھاس کو بھی بوعلی سینا نے دریافت کیا تھا۔

مختصراً ہم کہہ سکتے ہیں کہ اِس مرض کے اسباب کی ایک مضبوط تکون ہمارے پاس ہے جس میں دماغ، جگر، لبلبہ شامل ہیں۔ اِس مرض سے مستقل شفاء کے لئے اِس تکون کی اصلاح نہایت ضروری ہے اگر اِن تینوں مراکز کے افعال اصلاح پا جائیں تو مرض شوگر سے یقینی نجات ممکن ہے۔

میں نے اپنی میڈیکل پریکٹس میں اِن مراکز کو مدِ نظر رکھ کر بے شمار مریضوں کا علاج کیا اور بہتر نتائج ملتے رہے جن میں بے شمار لوگ اب اس مرض میں مبتلا رہنے کے عرصہ کو بھول چکے ہیں کہ وہ بھی کبھی اس جانگسل مرض میں مبتلا



رہے ہیں، صرف اِنسان کا یقین کامل ہونا ضرور ہے کہ ربِ کائنات جو شافی مطلق ہے نے جو مرض پیدا کی ہے اُس کی شفاء بھی ساتھ ہی اُتار دی ہے، پھر اِنشاء اللہ تعالیٰ آپ ایک نئے اعتماد کے ساتھ شوگر کے عارضہ کا علاج کر کے دُکھی اِنسانیت کے دُکھوں کا مداوا کرنے میں ایک مثبت کردار ادا کر سکیں گے۔

بنیادی بات صرف خونِ جگر کی ہے اگر یہ اچھا مصفّٰی اور متوازن خون جسم کو مہیا کرے تو یقیناً کوئی مرض جسم میں داخل نہیں ہوسکتا بلکہ ہم یہ کہہ سکتے ہیں کہ تمام امراض جو اندرونی طور پر پیدا ہوتے ہیں اُن کا سبب ''خون کا بگاڑ'' ہے۔

نقش ہیں سب ناتمام، خونِ جگر کے بغیر!
نغمہ ہے سودائے خام، خونِ جگر کے بغیر!

KitaabPoint.blogspot.com



# شوگر اور زمانہ بعید

یہ عارضہ کوئی نیا نہیں زمانہ قدیم سے ہی طبّی مفکرین اِس سے آگاہ تھے۔

چینی طبّی مفکرین کے حوالے سے اِس مرض کا ذکر تقریباً ایک ہزار نوسو بیس سال پہلے کا ملتا ہے، اُنہیں علم تھا کہ یہ عارضہ جسم کو تحلیل کرتا ہے۔

علاوہ ازیں مشہور زمانہ طبیب اور محقق بوعلی سینا نے تقریباً ایک ہزار دوسال پہلے اس مرض کا واضع خاکہ پیش کیا تھا اور اِس عارضہ کو زلق الکلیہ، دولاب اور دوّادہ کے ناموں سے موسوم کیا تھا۔

البتہ یورپی طبّی مفکرین اِس عارضہ سے 17 ویں صدی تک نابلد تھے۔

چین کے قدیم طبیب اِس عارضہ میں علاج کے لئے مشہور زمانہ نباتاتی دوا جنسنگ اور اس جیسے خواص رکھنے والی نباتات پر اِنحصار کرتے رہے ہیں اور آج کے تجربات اور نتائج اُن کی درست لائن کی تصدیق کرتے ہیں، اُنہوں نے خون کی اِصلاح اور اعصابی نظام کو تقویت دے کر اِس عارضہ کی علامات کا سدِ باب کیا، اُس میں چینی معالجین کو ایک فوقیت دیگر اقوام پر جو حاصل ہے وہ ایک آرٹ ہے جسے ایکوپنکچر کے نام سے پوری دُنیا میں جانا جاتا ہے جس میں ایکوپنکچر پوائنٹ DU-20 کا استعمال کیا جاتا ہے جو کہ دماغی، نفسیاتی اور



اعصابی تکالیف کا احاطہ کرتا ہے DU-14 استعمال کیا جاتا ہے جو کہ دماغی امراض کیلئے مستعمل ہے۔ SJ-20 استعمال کیا جاتا ہے جو غدود کے افعال کو متوازن کرتا ہے خصوصاً پیچوٹری غدود کے امراض لبلبہ وغیرہ کے فنکشن درُست کرتا ہے۔ Li-11 استعمال کیا جاتا ہے یہ پوائنٹ اعصابی نظام کو تحریک دے کر جسم میں دوڑنے والے توانائی کی کمی بیشی کو متوازن کرتا ہے۔ SP-6 کا استعمال کیا جاتا ہے جو ٹانگوں خصوصاً پنڈلیوں کے اعصابی اور عضلاتی نظام میں تقویت پیدا کرتا ہے اور پورے جسم کو بھی توانائی مہیا کرنے کا فرض سرانجام دیتا ہے۔ ST-36 استعمال کیا جاتا ہے جو کہ نظامِ ہضم کی اِصلاح کے ساتھ ساتھ تمام اعصابی امراض کے خلاف مؤثر ہے یہ سارے جسم میں طاقت اور قوتِ مدافعیت بڑھاتا ہے۔ Liv-3 استعمال کیا جاتا ہے جو کہ شکر کی مقدر کو فوراً کم کر دیتا ہے۔ اس پوائنٹ کو نئے معالجین استعمال نہ کریں۔ یہ پوائنٹ توانائی کا مرکز ہے، اسی پوائنٹ سے ہائی بلڈ پریشر چند سیکنڈ میں کم ہو جاتا ہے اس پوائنٹ کا اثر انتہائی سریع الاثر ہے اس لئے اس پوائنٹ کو شوگر اور ہائی بلڈ پریشر کے مرض میں نئے معالجین بروئے کار نہ لائیں، اور اِن پوائنٹس کے علاوہ Liv-13 پوائنٹ استعمال کیا جاتا ہے جو جگر کے افعال کو درُست کرتا ہے۔

مندرجہ بالا ایکوپنکچر پوائنٹس کے انتخاب سے پتہ چلتا ہے چینی معالجین شوگر کے عارضہ میں علاج کیلئے درُست خطوط پر مریضوں کا علاج کرتے رہے ہیں۔

KitaabPoint.blogspot.com



Liv-3 کے ایکوپنکچر پوائنٹ کا اثر دیکھ کر حیرت ہوتی ہے بلکہ قدیم چینی معالجین کی طبّی تحقیق کی داد دینی پڑتی ہے کہ جسم پر وہ ایسے نقاط کو 5 ہزار سال سے بھی پہلے ٹریس کر چکے تھے جن پر نیڈلنگ کرنے سے فی الفور شکر کی مقدار خون میں گر جاتی ہے۔

Liv-3 ایکوپنکچر پوائنٹ کے اثرات کو مدِ نظر رکھتے ہوئے لگتا ہے کہ، ممکن ہے چین کے طبّی تذکروں میں شوگر کے مرض کا باقاعدہ ذکر ایک ہزار نوسو بتیس سال پہلے سے ملتا ہو لیکن شوائد اِس بات کی گواہی دیتے ہیں کہ اہلِ چین پیشاب میں شکر کنٹرول کرنے کیلئے Liv-3 پوائنٹ کو کئی ہزار سال پہلے سے استعمال کر رہے تھے کیونکہ ایکوپنکچر پوائنٹس کے یہ چارٹس تقریباً 5 ہزار سال پرانے ہیں۔



# اَن دیکھی خاموش دیمک

شوگر اُن امراض میں سے ایک ہے جو خاموشی سے جسم میں پیدا ہو کر پروان چڑھتا ہے اور مریض کو اندر سے دیمک کی طرح کھوکھلا کر دیتا ہے۔ اِس لئے ضروری ہے کہ حفظِ ماتقدم کے طور پر کبھی کبھار مکمل ٹیسٹ کرا لینا چاہئے، تاکہ اِس جیسی امراض کا بروقت پتہ چل سکے۔

ایسے افراد کو بچپن میں ہی ٹیسٹ کرا لینا چاہئے جن کے والدین میں اِس مرض کی ہسٹری پائی جائے کیونکہ ایسے بچے اِس عارضہ کے اثرات جلد قبول کر لیتے ہیں اور کم عمری میں ہی نظر کی کمزوری، دماغی کمزوی اور عجیب و غریب طبّی مسائل کا شکار ہو کر اُن کی زندگی ایک ایسی ڈگر پر گامزن ہو جاتی ہے جس کی منزل ایک دُھند میں لپٹی ہوتی ہے۔

ولیکن ہاتھ میں تیرے حیات و موت کے ساماں
کوئی ہے شاد صحت سے کوئی ہے مرض سے نالاں

KitaabPoint.blogspot.com



# بچے کی تعلیم پر شوگر کے اثرات

اِس عارضہ میں مبتلا بچوں کے حوالے سے اکثر رائٹرز لکھتے ہیں کہ مرض شوگر پڑھنے لکھنے کی صلاحیت پر اثر انداز نہیں ہوتا، اگر شوگر کے اسباب اور جسم کے افعال میں تغیر اور اُن اعضاء جن میں اِس تغیر سے بگاڑ رونما ہوتا ہے پر غور کیا جائے تو اِس دعویٰ کی کوئی منطقی دلیل سامنے نظر نہیں آتی ہے کہ یہ مرض پڑھنے لکھنے کی صلاحیت پر اثر انداز نہیں ہوتا۔ صاف سیدھی سی بات ہے کہ اِس عارضہ سے ضعفِ دماغ ہونا ایک عمومی سی بات ہے جب جسم کے حکمران عضو میں ضعف ہوگا تو لامحالہ دیگر وظائف کا متاثر ہونا ایک قدرتی فعل ہوگا اور کسی بھی سبق کو سمجھنے کیلئے دماغی قوتیں درکار ہوتی ہے جب دماغی قوتیں کمزور ہوں گی تو یقیناً پڑھنے سمجھنے میں مشکل اور تھکاوٹ کے غلبہ کی بناء پر جاب ادھورا رہ جائے گا کیونکہ ضعفِ اعصاب کی وجہ سے طالبِ علم مسلسل ارتکازِ توجہ سے قاصر ہو جاتا ہے اور مسلسل مطالعہ کتاب ایسے بچے کو جلد نظر کی کمزوری میں مبتلا کر دیتا ہے۔

بات صرف اتنی سمجھانی تھی کہ اگر بچے کے والدین میں کہیں شوگر کا مرض تھا یا ہے تو بچے کے مختلف وقفوں سے ٹیسٹ ضرور کراتے رہیں اگر خدانہ کرے یہ مرض ٹریس ہوتا ہے تو اس کا اصولی اور مستقل علاج کرائیں نہ کہ اُسے وقتی آفاقہ دینے والی میڈیسن کا اُسے ہمیشہ کے لئے محتاج بنا دیں۔ شوگر کی



تکالیف کے سلسلہ میں آپ جوابی لفافہ کے ہمراہ خط لکھ کر مشورہ طلب کر سکتے ہیں۔

یہ بچے جو مستقبل کی اُمید کے ستارے ہیں اِن کو گہن لگنے سے بچانا فرضِ عین ہے اِس سلسلے میں غفلت برتنا اخلاقی جرم ہے۔

میرا پیغام آپ کیلئے شاعرِ مشرق علامہ محمد اقبالؒ کے ایک شعر کی صورت میں ہے۔

نہ ہو نومید، نومیدی زوالِ علم و عرفاں ہے
اُمیدِ مردِ مومن ہے خدا کے راز دانوں میں !

KitaabPoint.blogspot.com



# شوگر اور ہائی بلڈ پریشر

شوگر اور ہائی بلڈ پریشر دونوں ایک دوسرے کی جدائی برداشت نہیں کرتے، اِس عارضہ میں مبتلا مریضوں میں یہ دونوں عوارض وقوع پذیر ہوتے ہیں۔ البتہ یہ بات بھی ہے کہ ہائی بلڈ پریشر عموماً اِس عارضہ میں مسلسل نہیں ہوتا ذرا سی بے احتیاطی یا ذہنی دباؤ کی وجہ سے بلند فشارِ خون کی صورت پیدا ہو جاتی ہے جو کہ انتہائی پیچیدگیوں کا سبب بھی بنتی ہے یہ تکلیف قلبی شریان کے سبب ہوتی ہے۔

یہ صورت یعنی ہائی بلڈ پریشر کی صورت عموماً شوگر لاحق ہونے کے ابتدائی ایام میں اس کی علامت کا اظہار نہیں ہوتا جس کی وجہ سے اس علامتی کے زمانے تک جو عرصہ گزرتا ہے اِس دوران قلبی عضلات بہت زیادہ متاثر ہو چکے ہوتے ہیں۔

مرض شوگر کی صورت میں اگر بلڈ پریشر میں زیادتی ہو تو اِس کے منفی اثرات کی وجہ سے وہ شریانیں بلاسٹ ہو سکتی ہے جن کا کام دماغ کو خون کی سپلائی پہنچانا ہوتا ہے جس کے نتیجے میں فالج کا اٹیک ہو سکتا ہے جو کہ حرکتِ قلب کے موقوف ہونے کی وجہ بھی بن سکتا ہے۔ جس طرح دماغ کو خون پہنچانے والی شریانیں اور آنکھوں کو خون پہنچانے والی عروق شعریہ غیر فعال یا



پھٹ سکتی ہیں، بالاصورت کی وجہ محض یہ ہے کہ شریانوں میں غذائی بے اعتدالی کی وجہ سے چربی تہ در تہ جمتی چلی جاتی ہے اور ایسی صورت میں کولیسٹرول کی زیادتی سے شریانوں کے راستے تنگ ہوتے چلے جاتے ہیں، جس کی وجہ سے تمام جسمانی اعضاء کو خون کی متوازن سپلائی میں خلل پڑ جاتا ہے جس کی وجہ سے دِل کے فیل ہو جانے کا خطرہ بڑھ جاتا ہے۔

ایسی صورتِ حال میں اگر آپ روزمرّہ کے غذائی چارٹ پر توجہ دیں جو شوگر بلند فشارِ خون کی علامت میں مفید ہے تو کافی بہتر نتائج آپ کو آسانی سے حاصل ہو سکتے ہیں۔

یقیناً احتیاط اور مناسب علاج سے آپ شوگر اور ہائی بلڈ پریشر کی پریشانی سے نجات پانے میں مکمل طور پر کامیاب ہو جائیں گے۔

مرض شوگر کے بارے میں پروپیگنڈہ انٹرنیشنل میڈیا میں جاری رہتا ہے اُس نے فضا میں ایک خوف اور بے یقینی کی کیفیت پیدا کر دی ہے جس کی وجہ سے اس عارضہ میں مبتلا مریض پر نفسیاتی دباؤ بھی ہائی بلڈ پریشر کی ایک ٹھوس وجہ بن جاتا ہے، مختلف قسم کے اندیشے حال و مستقبل کا اَن دیکھا خوف اعضائے دماغ جگر و لبلبہ پر منفی اثرات مرتب کرتا ہے جس کی وجہ سے غدد غیر ناقلہ و جاذبہ کے افعال ناقص ہو جاتے ہیں جس کی وجہ سے جسم اندرونی میں رطوبات یعنی گلائیکوجن کو واپس لانے اور اُسے گلوکوز میں تبدیل کرنے میں ناکام ہو جاتے ہیں، جبکہ جسم میں بہنے والے خون میں بھی گلوکوز موجود ہوتا ہے اور روٹین میں غذا

KitaabPoint.blogspot.com



کی طلب اپنی جگہ برقرار رہتی ہے اور یوں نہ تو اسٹور شدہ گلائیکوجن فائدہ دیتا ہے اور نہ خون میں بہنے والی گلوکوز ایندھن بنتی ہے اور جب ہم باہر سے یور غذا لیتے ہیں تو جسم میں پوٹاشیم اور کھار کا لیول اَپ ہو جاتا ہے جب تک قلب قوی ہوتا ہے کسی نہ کسی طرح لیول کو متوازن رکھنے کی سعی کرتا ہے لیکن اِس تکالیف میں مبتلا ہونے کے باوجود اِس کی طرف کوئی توجہ نہ دِی جائے تو جگر اور گردے بہت زیادہ متاثر ہوتے ہیں اور وہ ضرورت سے زیادہ کچی غذا کے بوجھ کو برداشت نہیں کر پاتے اور یوں کھار رطوبت کی زیادتی سے جہاں اِن کا نالیوں میں فراخت پیدا ہوتی ہے اور کچی غذا بذریعہ پیشاب اخراج پانا شروع ہو جاتی ہے اور یہی کچی غذا شوگر کہلاتی ہے۔

شوگر کے عارضہ میں شرائین میں بلغم اور رطوبت کی زیادتی ہو جاتی ہے وہاں ہائی بلڈ پریشر کے عارضہ میں شرائین میں کاربن وصفرا کی رکاوٹ اجتماع کی بناء پر بنیادی مادے سخت ہو کر ٹھوس شکل اختیار کر لیتے جس کی وجہ سے اِس کی اندرونی سطحیں بے لچک اور کھردری ہو جاتی ہیں اور شرائین میں دورانِ خون کو بہاؤ میں رکاوٹ کا سامنا کرنا پڑتا ہے اور عروقی سروں پر چونکہ سختی رونما ہو جاتی ہے اِس بناء پر جسمانی خلاؤں اور بافتوں پر اِس کا اظہار نہیں ہوتا چونکہ قدرتی طور پر ایک سسٹم کے مطابق دورانِ خون میں جگہ جگہ ایسے والو VALV موجود ہیں جن کی وجہ سے خون کا بہاؤ پلٹ نہیں سکتا۔ اِس لئے خون شرائین میں قیام پذیر رہتا ہے جب دِل میں آنے والا خون حسبِ معمول اپنے راستوں پر گامزن



رہنے کی کوشش کرتا ہے چونکہ شرائین پہلے سے اجتماع خون کی وجہ سے بھری ہوتی ہے جس کے ردِعمل میں دِل کے اورا یکٹ سے دباؤ میں اضافہ ہو جاتا ہے اور تناؤ کی صورت پیدا ہو جاتی ہے جس سے مزاج میں گرمی آ جاتی ہے اور نتیجتاً بلڈ پریشر اپنے لیول سے تجاوز کرنا شروع کر دیتا ہے اور یوں مریض بے چینی تناؤ اور پریشانی میں مبتلا ہو کر ذہنی بے سکونی کی بناء پر نیند کی کمی کا بھی شکار ہو جاتا ہے جس کی وجہ سے مریض میں چڑچڑا پن بداخلاقی جیسی علامات کا رونما ہونا کوئی اَنہونی بات نہیں ہوتی۔

معمولی سی علامات کے فرق سے شوگر اور بلڈ پریشر کی زیادتی کے اعصابی عوامل قریب قریب ہیں۔

KitaabPoint.blogspot.com



# شوگر اور سلام

یوں تو یہ ہمارا مذہبی فریضہ بھی ہے کہ ہم جب اپنے کسی مسلمان بھائی سے آمنا سامنا کریں تو ''السلامُ علیکم'' ضرور کہیں۔ البتہ مرضِ شوگر میں سلام کہنے کی برکات قابلِ ذِکر ہیں۔ حدیثِ نبوی ﷺ سے ثابت ہوتا ہے کہ صحابہ اکرام رضوان اللہ علیہم محض سلام کرنے کیلئے بھی بازاروں میں جایا کرتے تھے۔

حدیثِ پاک ﷺ ہے، طفیل بن ابی کعب سے روایت ہے کہ وہ ابن عمر کے پاس آتا اور صبح اس کے ساتھ بازار جاتے۔ اس نے کہا جب ہم بازار جاتے ہیں عبداللہ بن عمر کسی بساطی اور کسی بیچنے والے نہ کسی مسکین اور نہ کسی ایک پر نہیں گزرتے تھے مگر اس کو سلام کہتے۔ طفیل نے کہا ایک دِن میں اس کے پاس آیا اس نے اپنے ساتھ مجھے بازار لے جانا چاہا میں نے کہا بازار جا کر تم کیا کرو گے نہ تم بیچنے والے پر کھڑے ہوتے ہو نہ اسباب پوچھتے ہو اور نہ بھاؤ چکاتے ہو نہ کسی بازارِ مجلس میں بیٹھتے ہو ہم اسی جگہ بیٹھ کر باتیں کرتے ہیں۔ عبداللہ بن عمر نے مجھے کہا اے بڑے پیٹ والے اور طفیل کا پیٹ بڑا تھا۔ ہم سلام کہنے کے لئے جاتے ہیں ہم جس کو ملتے ہیں سلام کہتے ہیں۔

(روایت کیا اس کو مالک نے اور بیہقی نے شعب الایمان میں)

اور ایک دوسری حدیثِ پاک ﷺ ہے۔



عبداللہؓ نبی پاک صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم سے روایت کرتے ہیں، فرمایا پہلے سلام کہنے والا تکبر سے بری ہے۔

(روایت کیا اس کو بیہقی نے شعب الایمان میں)

بالا اوّل الاذکر حدیث سے سلام کرنے کی افادیت ثابت ہے جبکہ دُوسری حدیث سے تکبر جیسی لعنت سے نجات مل جاتی ہے جب تکبر ہی نہیں رہے گا تو لامحالہ منفی رجحانات جسم میں سرد پڑ جائیں گے۔

آپ شوگر کے عارضہ میں مبتلا ہوں یا کسی بھی مرض کا شکار ہوں، مرض جسمانی نفسیاتی یا معاشی ہو اگر آپ ہر مسلمان بھائی کو سلام کہنے کی عادت ڈال لیں تو یقیناً آپ مذکورہ تکالیف سے نجات پانے میں کامیاب ہو جائیں گے۔ آپ جتنی مرتبہ سلام کریں گے اُتنی مرتبہ جواباً آپ کے لئے سلامتی کی دُعا ادا ہو گی۔

''السلامُ علیکم'' کہنا ایک عمل ہے جبکہ ''وعلیکمُ السلام'' کہنا ایک ردِعمل ہے جو کہ عمل سے عموماً قوی ہوتا ہے اگر جواب دینے والا سلامتی کے ساتھ رحمت کیلئے بھی دُعا گو ہو اور روز شب میں سلام دُعا کے سلسلے میں یہ دُعائیہ کلمات نہ جانے کب رحمتِ خداوندی سے قبولیت کی گھڑی سے ہم آہنگ ہو جائیں اور ربّ کائنات کو رحم آ جائے اور آپ مذکورہ تکالیف سے نجات پالیں۔

اس عملِ سلیم پر عمل کرنے سے بے شمار لوگوں نے ہر قسم کے غم والم سے

KitaabPoint.blogspot.com



نجات پائی اور یہ عمل بے خطا ہے، اسے آزمائیں اور اپنے مَن کو ایمان کی روشنی میں منور کریں پھر دیکھیں ہر تکلیف ریت کی طرح جڑ جائے گی۔

تو اے مسافرِ شب خود چراغ بن اپنا
کر اپنی رات کو داغِ جگر سے نورانی

بالا فلسفۂ سلام سے وہ صاحب جلد فیض یاب ہوئے جو بڑوں کے ساتھ ساتھ معصوم بچوں کو سلام کرنے کا شوق رکھتے تھے۔

توڑ ڈالے گی یہ تدبیر طلسمِ باطل
مرض گرچہ سبھی دُنیا میں تو پیچیدہ ہیں

(مصنف)



# شوگر اور بے ہوشی کی طویل نیند

اگر جسمانی خون میں گلوکوز کی سطح 160 سے تجاوز کر جائے تو گردے خودکار نظام کے تحت خون کو متوازن رکھنے کے لئے بذریعہ پیشاب زائد گلوکوز خارج کرتے ہیں۔

شریانوں اور نسوں کے لئے خون میں 160 سے زائد گلوکوز کا لیول نقصان دہ ہے۔ پیشاب میں اگر گلوکوز کی مقدار 160 سے بڑھ جائے تو لیب ٹیسٹ کے ذریعے یہ کنفرم کریں تا کہ بروقت کسی بھی پیدا ہونے والے پیچیدگی کا ازالہ ہو سکے۔

اِس عارضہ میں جب کاربوہائیڈریٹ کے استعمال نہ ہونے سے جسمانی تقاضے پورے نہیں ہوتے تو جسم چکنائی کو جلا کر یہ کمی پوری کرتا ہے جب چکنائی حدِ اعتدال سے زائد جلتی ہے تو پیشاب میں زہریلے تیزابی مادے پیدا ہو جاتے ہیں اِن زہریلے مادوں کو طبّی زبان میں کیٹون کے نام سے بھی موسوم کیا جاتا ہے۔ یہ مادے جو کہ زہریلے اثرات رکھتے ہیں جسم میں وافر مقدار میں اکٹھے ہو جائیں تو یہ اجسام پر اپنے زہریلے اثرات مرتب کرتے ہیں جس کے نتیجے میں غشی کی کیفیت مریض پر طاری ہو جاتی ہے، بے ہوشی لمبی نیند میں مستقل ہو جاتی ہے۔ اِس کیفیت کو حرفِ عام میں کوما COMA کے نام سے جانا جاتا ہے۔ یہ

KitaabPoint.blogspot.com



صورت تب رونما ہوسکتی ہے جب شوگر کے مرض کا مناسب علاج نہ کیا جائے یا اُسے حدِ اعتدال پر رکھنے کی کوشش نہ کی جائے یا غذاؤں کی بہ پرہیزی کی جائے یعنی ایسی غذائیں استعمال میں لائی جائیں جو کہ مرضِ شوگر کو ترقی دیں تو لامحالہ پیچیدگی پیدا ہونا کوئی حیرت کی بات نہ ہوگی۔ یہ صورت دورانِ علاج تب بھی رونما ہوسکتی ہے اگر معالج کی ہدایت کے مطابق دوا استعمال نہ کی جائے۔

اس عارضہ میں کوما COMA یعنی لمبی بے ہوشی کی نیند کی صورت دھیرے دھیرے پیدا ہوتی ہے لیکن جب اس کی روک تھام کی طرف توجہ نہ کی جائے تو یہ وقت گزرنے کے ساتھ ساتھ انتہائی صورت اختیار کر لیتی ہے۔

اس عارضہ میں مریض اکھڑ مزاج بدتمیز بھی ہوسکتا ہے۔ پیاس کی شدت برقرار رہتی ہے، نظر میں خلل پیدا ہو جاتا ہے، سانس میں گھٹن کا احساس پایا جاتا ہے بخشی یعنی لمبی بے ہوشی کی نیند کی پہلی علامت سُستی غنودگی کی شکل میں ظہور پذیر ہوتی ہے، ایسی صورت میں اکثر مریض کو قے کی بھی شکایت ہو جاتی ہے جس میں پیٹ کا درد بھی عموماً پایا جاتا ہے اور مریض کے سانس کی خوشبو میٹھی ہو جاتی ہے۔

ابتداء مرض میں ایسی صورت کا علاج آسان ہوتا ہے جب کہ کوما کی صورت رونما ہونے کے بعد علاج ذرا طویل ہو جاتا ہے۔ عموماً شوگر کے عارضہ میں کوما COMA کو ایک پریشان کن حالت سے تعبیر کیا جاتا ہے، ایسی صورت یا شوگر کے کسی بھی مرحلہ پر ہماری کتاب میں دیئے گئے غذائی چارٹ کے مطابق عمل کریں اِنشاء اللہ تعالیٰ پیچیدگی رفع ہو جائے گی۔



اگر کسی بچے کا وزن کم ہو رہا ہو اور وہ شیریں غذائیں لینے کا عادی ہو اور خدانہ کرے وہ شوگر کے عارضہ میں مبتلا ہو جائے اور بروقت پتہ نہ لگے تو انتہائی تشویش ناک صورتِ حال کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔

میں نے اِس صورتِ حال میں مبتلا ایک بچی کو دیکھا جو کہ میر پور آزاد کشمیر میں ایک پروفیسر کی بیٹی تھی یہ وہ خاندان ہی جان سکتا ہے وہ ایک طویل صبر آزما دور سے گزر رہا تھا۔

عموماً اِس مرض کے حوالے سے والدین کا بچوں کی طرف دھیان نہیں جاتا پتہ اُس وقت لگتا ہے جب وہ بوجہ شوگر گہری بے ہوشی میں مبتلا ہونے کی منزل کی طرف دھیرے دھیرے لڑکھڑاتے ہوئے چلنا شروع کر دیتے ہیں، مکمل بیہوشی میں مبتلا ہونے سے پہلے بھی اصل مرض کا سراغ لگا لیا جائے تو فوراً اصلاح ہو جاتی ہے، لیکن عموماً ایسی صورتیں عدم توجہ کی بناء پر رونما ہوتی ہے اور اپنے پیک پوائنٹ پر پہنچ کر اہلِ خانہ کیلئے ایک مسلسل پریشانی سبب بن جاتی ہیں۔

جس خاندان میں شوگر کی ہسٹری پائی جاتی ہو اُنہیں چاہئے کہ اپنے بچوں کا کبھی کبھار جنرل لیب ٹیسٹ کراتے رہا کریں تاکہ کسی بھی پیدا ہونے والی پیچیدگی کا بروقت پتہ چل سکے اور اُس کا مناسب طریقے سے سدِ باب ہو سکے۔

جو بچے میٹھی غذائیں لینے کی عادت رکھتے ہوں اُنہیں ساتھ کھٹی غذائیں بھی لینے کی ضرور عادت ڈالنی چاہئے تاکہ غذا میں ایک توازن برقرار ہے اور شکری غذا سے جسم پر منفی اثرات مرتب نہ ہوں۔

KitaabPoint.blogspot.com



# شوگر اور ممکنہ پیچیدگیاں

اس عارضہ میں چونکہ خون میں شکری لیول اعتدال پر نہیں رہ پاتا جس کے ردِعمل میں اس عارضہ میں مبتلا مریض چھوٹی سے چھوٹی سی بھی جسمانی تکلیف سے بڑی پریشانی میں مبتلا ہو جاتا ہے، خاص کر پیشاب کی نالی پھیپھڑے، دانت، حلق، جلد اور پیر بہت جلد متاثر ہوتے ہیں، اِس عارضہ میں مبتلا افراد کو چھوٹی سے چھوٹی جسم میں رونما ہونے والی تکلیف کی طرف فوراً توجہ دینی چاہئے، کیونکہ یہ معمولی سی تکلیف بڑھ کر وبالِ جان بن جاتی ہے جیسے عموماً پھوڑے وغیرہ دُرست ہونے میں بہت زیادہ وقت لے جاتے ہیں اور کبھی کبھی ناسور کی شکل اختیار کر لیتے ہیں اور کبھی کوئی زخم جلد پر ہو جائے تو بھرنے کا نام نہیں لیتا۔

علاوہ ازیں شوگر کے مریضوں میں T.B کے اصقرات قبول کرنے کی بہت زیادہ استعداد ہوتی ہے اس عارضہ میں مبتلا مریضوں کو کم از کم 6 ماہ بعد اپنا مکمل میڈیکل ٹیسٹ خاص کر E.S.R ٹیسٹ لازمی کروالینا چاہئے۔

شوگر میں مبتلا ایسی خواتین جن کو حمل قرار پا چکا ہو اُن میں ہائی بلڈ پریشر کے منفی اثرات کا اندیشہ بڑھ جاتا ہے، ایسی صورت میں وقتِ مقررہ سے تقریباً



ایک ماہ قبل ڈلیوری کرا دینا بہتر ہے اگر عام طریقے سے وضع حمل کا عمل ممکن نہ ہو تو عمل قیصری CAESAREAN SECRTION کے ذریعے بچے کو باہر نکال لینا چاہئے۔

اس عارضہ میں چونکہ خون میں شکر کی مقدار اپنے لیول سے تجاوز کر جاتی ہے تب اس اسٹیج پر جسم میں توانائی کے حصول کے لئے شکر کی بجائے چربی جلنے کا عمل شروع ہو جاتا ہے اور اس عمل کو اگر بروقت طبّی طریقے یا غذائی توازن سے دُرست نہ کیا جائے تو مریضوں میں سیمی علامات کا ظہور شروع ہو جاتا ہے جن میں خاص کر پیٹ درد، مسلسل متلی و قے، گیس ٹربل اور کبھی کبھار قوما کی صورت بھی لاحق ہو جاتی ہے اور پھر آخر کار مریض راہی عدم ہو جاتا ہے۔

مذکورہ بالا صورتِ حال اُن لوگوں میں وقوع پذیر ہو سکتی ہے جو انسولین انجیکٹ کرنے کی صورت میں گرفتار ہیں اُن کے استعمال میں انسولین کی زائد مقدار بھی ایک سبب ہے۔

زمانہ پیری میں جوں جوں بزرگی میں اضافہ ہوتا ہے جس کے ساتھ ساتھ قلبی عروق میں تبدیلیاں رونما ہوتی ہیں جو عموماً شوگر کے مریض میں قبل از وقت رونما ہونی شروع ہو جاتی ہیں۔ یعنی ہم کہہ سکتے ہیں کہ شوگر کے مرض میں مبتلا مریض وقت سے پہلے بڑھاپے کے دَور میں داخل ہو جاتا ہے۔ جس کی وجہ سے سانس میں دِقت، چکر آنے، ٹخنے کی سوجن، سینے کا درد، اعضاء کا سن

KitaabPoint.blogspot.com



ہونا، ٹانگوں میں سوجن و سوزش جیسی علامات ظہور پذیر ہوتی ہیں۔ ابتدائی علامات جو کہ شدت سے اُبھرتی ہیں اُن میں نظر کا فتور، پیشاب میں سمیت فالجی کیفیت، کسی عضو کا مردہ ہونا اور دورۂ قلب قابلِ ذِکر ہیں۔

اس عارضہ کی وجہ سے وزن بڑھ کر جسم میں موٹاپا پیدا کر دیتا ہے۔

کولیسٹرول بھی ایک خوراکی چربیلا جزو ہے اور یہ خوراک کے ذریعہ جسم میں تیار ہوتا ہے، خون میں اس کی مقدار میں اضافے سے شریانی پیچیدہ اِمراض لاحق ہو جاتے ہیں جن میں امراضِ قلب اور فالج کا اندیشہ نمایاں ہو تا ہے۔

عموماً یہ خیال کیا جاتا ہے کہ کولیسٹرول کی مقدار صرف موٹے بھارے بھرکم افراد میں زیادہ ہوتی ہے لیکن یہ خیال غلط ہے، کولیسٹرول کی زیادتی دُبلے افراد میں بھی ہو سکتی ہے جن کے والدین میں شوگر کا اثر موجود ہو۔

ایمرجنسی میں اگر سرجری کی ضرورت پیش آ جائے تو لاعلمی کی وجہ سے کئی پیچیدگیاں جنم لے لیتی ہیں جو کہ زندگی کا رَوگ بن کر رہ جاتی ہیں، اس لئے ضروری ہے کہ شوگر کے مریض کو سرجری کے عمل سے گزرنے کے لئے یہ تسلی کر لیں کہ اُس کا شوگر کا لیول اُس کے جسم میں نارمل ہے۔

مرض شوگر میں مبتلا مریض اگر کثرت سے مسلسل بول کا شکار ہوں تو لامحالہ وہ عام جسمانی کمزوری میں مبتلا ہو جائیں گے۔ حتیٰ کہ وہ شدید حالتوں میں غنودگی کی کیفیت میں مبتلا ہو سکتے ہیں ایسی صورت میں مریض کے جسم میں



گلوکوز کی مقدار کا زائد ہونا کوما کی صورت میں بدل سکتا ہے۔

اِس عارضہ میں جب جسم میں انسولین کی کمی واقع ہوتی ہے تو اعصابی نظام بہت زیادہ متاثر ہوتا ہے مریض میں قوتِ فیصلہ نہیں رہتی، سُستی تھکاوٹ کا غلبہ رہتا ہے اور جسمانی دردوں کے دَورے پڑتے ہیں۔ پاؤں میں حس مفقود ہو جاتی ہے۔

یہ بات یقیناً دُرست ہے کہ مرضِ شوگر اپنے دامن میں بے شمار پیچیدگیاں سموئے ہوئے ہے لیکن مناسب علاج اور متوازن غذا سے اس افریت نما مرض سے مستقیل چھٹکارا پانا ممکن ہے۔ شوگر کے علاج کے سلسلے میں معلومات اور مشورہ کیلئے جوابی کے ساتھ خط لکھ سکتے ہیں۔

KitaabPoint.blogspot.com



# شوگر اور وائرس

وائرس نے جو مرضیاتی دُنیا میں اُدھم مچا رکھا ہے اس لئے لا حالہ ہمیں سوچنا پڑتا ہے کہ آیا مرض شوگر کے اسباب میں وائرس بھی ایجنٹ تو نہیں؟ طبّی دُنیا اِس بات کو جانتی ہے کہ کنپڑ سے مرض شوگر پیدا ہو جاتا ہے۔ عموماً یوں ہوتا ہے کہ وائرس جو کنپڑ کا سبب ہوتا ہے، لبلبہ کے اس جگہ افعال متاثر ہو جاتے ہیں۔

عموماً مریضوں سے یہ بات مشاہدہ کی گئی ہے کہ کنپڑ شکایت کے تقریباً 15 دِن بعد پیٹ میں درد اور قے کی علامت عود کر آئیں اور آخر کار وہ شوگر کا مریض بن گیا۔

امریکہ کی ریاست نیویارک کے ایک گاؤں جس کا نام ''کوکسیکی'' ہے میں ایک وائرس دریافت ہوا جس نے عجیب وغریب بخار، اعصابی درد، قے جیسی علامات کی امراض کا جال بچھا دِیا۔ وائرس بھی جسم پر اپنے نشانات چھوڑ جاتا ہے اور بعد کے مشاہدات سے یہ بات سامنے آئی کہ اس وائرس کی وجہ سے امراض میں مبتلا ہونے والے افراد بعد میں مرض شوگر میں گرفتار ہو گئے۔

اس لئے اِس عارضہ کی تشخیص کرتے وقت مرض کے مرضیاتی ہر پہلو کو سامنے رکھنا بہت ضروری ہے تا کہ شفاء کا سفر اور منزل یقینی ہو۔



# شوگر اور زمانہ پیری

انسان کی جوں جوں عمر اوسطاً 45 سال سے زائد بڑھنا شروع ہوتی ہے تو جسم میں گلوکوز کو اسٹور کرنے کی صلاحیت میں کمی واقع ہوتی چلی جاتی ہے۔ بڑھتی ہوئی عمر کے ساتھ جب صحت بھی قابلِ رشک نہ ہو انسولین کی پروڈکشن اور شکر اور موادِ نشائیہ کو اسٹور رکھنے کی صلاحیت بھی کمزور پڑ جاتی ہے۔

یا ہم یہ کہہ سکتے ہیں کہ بڑھتی ہوئی عمر کے ساتھ مرض شوگر پیدا ہونے کی استعداد جسم میں بڑھ جاتی ہے۔

بڑھاپا جوں جوں بڑھتا ہے توں توں شکر جسم میں سرکش ہو جاتی ہے اور اُسے جسم میں رو کے رکھنا ایّام پیری میں ایک مشکل بن جاتی ہے۔ اس لئے جتنی عمر بڑھتی ہے بھوک میں بھی کمی واقع ہوتی چلی جاتی ہے اور یہ ایک فطری عمل ہے جو قدرتی طور پر جسم کو متوازن کرنے کا ایجنٹ ہے ورنہ زمانہ پیری میں لوگ ہیوی ویٹ دیو قامت ہوتے چلے جاتے۔ قدرت نے نظام جسم میں اصلاحی ذریعے بنا رکھے ہیں، لیکن جب ہم روٹین سے ہٹ کر اپنی زندگی کو گزارنا چاہتے ہیں تو یہ اصلاحی ذریعے آخر کار تھک ہار کر نیوٹل ہو جاتے ہیں تب ہم کہتے ہیں کہ ہمیں فلاں مرض لاحق ہو گیا ہے۔ بعض امراض ہم اپنے ہاتھوں پیدا کرتے ہیں اور اگر ہم صحت کے مناسب علم ہائی جین کے اصولوں سے واقفیت رکھتے ہوں تو کوئی وجہ نہیں کہ ہم بچپن، جوانی اور بڑھاپے کا سفر ایک صحت مند زندگی کے سنگ ہنسی خوشی طے نہ کر سکیں۔

KitaabPoint.blogspot.com



# شوگر پوائنٹ

اجسام میں شوگر کی ابتداء اور قیام کا پوائنٹ لبلبہ ہے اس کی شکل لٹکر وندہ پودے کے پتے سے مشابہ ہوتی ہے لبلبہ عموماً 6" لمبا ڈیڑھ اِنچ چوڑا اور تقریباً سوا اِنچ موٹا ہوتا ہے اس کا وزن اوسطاً 50 گرام سے 150 گرام تک ہوسکتا ہے۔ جسم میں اِس عضو لبلبہ کا قیام ناف سے تقریباً 4" اوپر معدہ کے عقبی سمت کمر کے پہلے اور دوسرے مہرے کے سامنے ہے۔ اِس کا پھیلا ہوا سرا اثناء عشری کی طرف جھکا ہوتا ہے اور پتلا یعنی چپٹا کا سرا تلی کے سامنے ہوتا ہے۔ لبلبہ میں ایک لمبی سی نالی ہوتی ہے جو اثناء عشریت میں مجری صفرا کے ساتھ متصل ہو کر داخل ہوتی ہے۔ اس کے علاوہ بڑی نالی کے پھیلے ہوئے سرے میں ایک اور چھوٹی سی نالی ہوتی ہے، جو پھیلے ہوئے سرے کی بے شمار چھوٹی چھوٹی نالیوں کا مرکب ہے۔ یہ دونوں نالیاں ایک جگہ باہم مل کر اثناء عشری میں داخل ہوتی ہیں۔ نالیوں کی دیواروں پر استر کرنے والے کریات کی بناوٹ مخروطی ہوتی ہے، اِن کے مادہ حیات میں نالیوں کے اندرونی جوف کے ساتھ نہایت باریک باریک ذرات پائے جاتے ہیں جو کہ اپنا کام خاص وقت تک کر کے جسم سے قدرتی طور پر اخراج پا جاتے ہیں۔

یہ تو تھی لبلبہ کی مختصر سی اناٹومی اور اب کچھ ذکر اِس کے افعال کا بھی ہو



جائے تا کہ آپ جان سکیں یہ قدرتی طور پر انسولین پیدا کرنے والے عضو کی اصل تصویر اور فنکشن کیا ہے تا کہ آپ شوگر کا علاج کرتے وقت اعتماد سے نسخہ تجویز کر سکیں۔

جسم میں اخراج پانے والی مختلف رطوبتوں کی صورت میں لبلبہ اپنے فعل کو اُن کی مناسبت سے متوازن کر لیتا ہے۔ اِسی لئے جب معدہ میں غذائی انہضام کے وقت رطوبت معدیہ کا اخراج بہت زیادہ ہو جاتا ہے تو لبلبہ کی رطوبت زیادہ خارج نہیں ہوتی کیونکہ جب تک غذا معدہ سے امعاء داخل ہو کر افرازین پیدا نہیں کر دیتی رطوبت لبلبہ بھی نہیں بنتی۔

ہماری غذا جو ہم لیتے ہیں اُن میں مواد لحمیہ و نشاسجیہ بھی ہوتے ہیں اسی لئے اس قسم کے خمیر لبلبہ میں پیدا ہوتے ہیں کیونکہ دیکھتے ہیں کہ جو افراد دودھ لینے کے عادی نہیں اُن کی رطوبت لبلبہ میں ہاضم شیر یعنی لیکیٹس جزو مفقود ہوتا ہے البتہ جو افراد دودھ لینے کے عادی ہوتے ہیں اُن کی رطوبت لبلبہ میں ہاضم شیر جز پیدا ہو کر اخراج پانے لگتا ہے یعنی اس سے یہ ثابت ہوا کہ لبلبہ صرف اس قسم کے خمیر خارج کرتا ہے جس کے خمیروں کی افعال ہاضمیہ میں ضرورت پیش آتی ہے۔

عصبی تحریکات بھی لبلبہ میں رطوبات پیدا کرنے کا سبب بنتی ہیں بالکل اسی طرح جیسے معدہ میں عصبی تحریک سے رطوبت معدیہ پیدا ہو جاتی ہے بالکل اسی طرح عصبی تحریک سے لبلبہ رطوبات کی پروڈکشن کرنے لگتا ہے جس کو ثابت

KitaabPoint.blogspot.com



کرنے کے لئے ذیل کی مثال کافی ہے۔

اگر بواب پر بندش لگا کر معدہ کی تیزابی رطوبت کو اثناء عشری میں داخلے سے روک دِیا جائے اور پھر عصبی تحریک دی جائے تو رطوبت لبلبہ پیدا ہو جاتی ہے اس قسم کی رطوبت بہ نسبت افرازین کے پیدا شدہ رطوبت سے بہتر اور کثیف ہوتی ہے۔

کھانا کھانے کے بعد جو تھوڑا حصہ رطوبت لبلبہ کا اخراج پاتا ہے وہ اعصابی تحریک کی وجہ سے ہوتا ہے وہ اس لئے کہ اس وقت کی پیدا شدہ رطوبت لبلبہ بہت زیادہ گاڑھی اور تیز ہوتی ہے اور کھاری پن سے مبرا ہوتی ہے لیکن بعد میں بننے والی رطوبت لبلبہ میں ایسے خواص نہیں ملتے۔

رطوبت لبلبہ تمام ہضمی رطوبت سے زیادہ نظام ہضم کو فعال رکھنے میں اپنا قوی کردار ادا کرتی ہے۔ اِس جزو مؤثر ہاضم لحم ہضمین کی مانند عمل کرتا ہے لیکن اِن دونوں میں کچھ افعالی فرق پایا جاتا ہے۔

۱۔ مثلاً یہ کھاری واسطہ P.H ۸ء۱ میں ہضم کرتا ہے اور ہضمین تیزابی واسطہ میں۔

۲۔ رطوبت لبلبہ کا فعل ہضم، ہضمین کی نسبت انتہائی تیز ہوتا ہے۔

۳۔ رطوبت لبلبہ سے جو جوہرِ غذا بنتا ہے اس کا ردِعمل کھار اور ہضمین کا تیزاب ہوتا ہے۔

۴۔ رطوبت لبلبہ مخصوص قسم کے موادلحمیہ مثلاً ایلاسٹین کو بہت جلد ہضم کرتا



ہے لیکن کولیجن کو ہضم نہیں کرتا، لیکن یہاں ہضمین ایلاسٹین پر بمشکل عمل کرتی ہے۔

۵۔ رطوبت لبلبہ لیفین جیسے سخت موادلحمیہ پر عمل کر کے انتہائی گہرائی تک ہاضمے کے اثرات مرتب کرتا ہے اور کسی قسم کا لیفین میں انتفاخ نہیں پیدا ہوتا، لیکن ہضمین کے عمل کے وقت لیفین میں انتفاخ پدے ہوتا ہے۔

۶۔ جن اضرالہ کو ہضمین معدہ میں اکیلے جزور کے اندر تبدیل نہیں کر سکتی وہاں رطوبت لبلبہ بہت آسانی سے یہ عمل کر لیتا ہے۔

مذکورہ بالا تجزیے سے پتہ چلتا ہے کہ لبلبہ کا جزو ہاضم لحم بہ نسبت معدہ کے جزو ہاضم لحم کے زیادہ قوی اور تیز اثر اور مکمل فعال ہوتا ہے۔

اگر موادلحمیہ پر پہلے سے ہضمین کا عمل ہو چکا ہو تو پھر اس جزو کا عمل اور بھی زیادہ تیز و مکمل ثابت ہوتا ہے۔ البتہ یہ عمل خالص لبلبہ کی رطوبت میں بہت کم دیکھنے میں آتا ہے۔ البتہ جب آنتوں کی رطوبات اس میں شامل ہوتی ہے تو اس کا عمل مکمل طور پر ہوا کرتا ہے۔

لبلبہ دو قسم کی افرازی بافتوں کا مجموعہ ہے جس میں ایک خارجی افرازی اور دوسری داخلی افرازی بافت کہلاتی ہے۔

خارجی افرازی بافتی حصہ چھوٹے چھوٹے لوتھڑوں کا مرکب ہے۔ اس کے لوبز میں لبلبی رطوبت تیار ہوتی ہے یہاں سے نالیاں لبلبی رطوبت کو لے جاتی ہے جو مجریٔ لبلبہ سے گزر کر اثناء عشری میں مجریٔ صفراوی مشترک کے ذریعے

KitaabPoint.blogspot.com



آنت میں داخل ہوتا ہے۔

داخلی افرازی بافتی حصہ میں لبلبہ کے خاص خلیات چھوٹے چھوٹے جزیرہ نما جمگھٹوں کی صورت میں پھیلے ہوئے ہیں ان ہی جزائر کو لینگر ہنس کہتے ہیں۔ یہ خلیات مشہور زمانہ رطوبت انسولین اور گلائیکوجن کا افراز کرتے ہیں جو برائے راست خون میں شامل ہو جاتی ہیں۔ اِن رطوبات کا کاربوہائیڈریٹ کے استحالے سے گہرا تعلق ہے۔ لینگر ہنس جزائر کے بیٹا سیلز کی ہارمونک رطوبت انسولین ایک خاصی مشہور افراز ہے جب کہ گلائیکوجن جو جزائر لینگر ہنس کے الفا سیلز میں پیدا ہوتا ہے خون میں شکری لیول میں اضافے کا سبب بنتا ہے۔

یہ گلائیکوجن کو گلوکوز میں کنورڈ کرتا رہتا ہے جن کی وجہ سے فاقے کی حالت میں بھی خون میں شکر کی سطح حدِ اعتدال پر رہتی ہے۔

لبلبہ میں مجریٰ لبلبہ نامی ایک مخصوص اخراجی نالی پائی جاتی ہے جو شکم کی چوڑائی میں لبلبہ کے درمیان بائیں سے دائیں طرف بڑھتی ہے اور اثناء عشری کے دوسرے حصے میں مجریٰ صفراوی کے ساتھ مل کر کھلتی ہے۔

لبلبہ میں مددگار مجریٰ لبلبی نامی نالی اثناء عشری میں مجریٰ صفراوی سے مل کر کوئی $2\frac{1}{2}$ CM اوپر کھلتی ہے۔ عموماً اس کے 2 سرے ہوتے ہیں جن میں ایک لبلبہ کا افراز آنت تک منتقل کرتا ہے اور دوسرا مجرئی لبلبہ میں مل جاتا ہے۔



# شوگر اور امراضِ چشم

عارضہ شوگر میں مبتلا افراد اکثر مختلف قسم کی امراض چشم کا شکار ہو جاتے ہیں حالانکہ امراض چشم سے براہِ راست مرض شوگر سے اتنا واسطہ نہیں ہوتا لیکن بلواسطہ امراض چشم میں پیچیدگیوں کا سبب یہ مرض ضرور بنتا ہے۔

جیسے کہ نظر کی کمزوری جیسے عوامل جسم میں پانی کے تغیرات کی وجہ سے ظہور پذیر ہوتے ہیں کیونکہ جسم سے پانی کی بہت زیادہ مقدار بذریعہ پیشاب اخراج پاتی ہے یہ تب ہوتا ہے جب مرض شوگر کی شدت انتہا پر پہنچ جاتی ہے چونکہ جسم سے پانی کم ہو جاتا ہے اور اس لئے آنکھ کے اندر روشنی سے متعلقہ اعصاب میں پانی کے تغیر کی وجہ سے بصارت عموماً وقتی طور پر زائل ہو سکتی ہے اور جب خون میں شکر اور پانی کی سطح حدِ اعتدال پر آ جاتی ہے تو نظر کی کمزوری دُور ہو جاتی ہے۔

یہ ضروری نہیں شکر کی زیادتی سے ہی نظر کی کمزوری میں خلل پیدا ہوتا ہے یہ ایسی صورت کم شکر دمویت یعنی ھائپوگلائسیمیا سے بھی پیدا ہو سکتی ہے۔

ایسی صورت میں ہر وہ مریض جو کم شکر دمویت کی شروع کی علامات میں انسولین لے رہا ہو جانتا ہے اسی لئے وہ ضرورت کے وقت فوراً انسولین لے

KitaabPoint.blogspot.com



لیتا ہے۔

کم شکر دمویت کی ابتدائی علامت میں نظر میں بگاڑ اہم ہے جس میں اشیاء ایک بجائے دو دو دِکھائی دیتی ہیں۔ نگاہ میں دھندلا پن عود کر آتا ہے۔ چیزیں یوں نظر آتی ہیں جیسے گیلے شیشے سے آر پار دیکھا جائے۔ آنکھوں کے سامنے تاریکی چھائی محسوس ہوتی ہے۔

شکر دمویت کی وجہ سے بصارتی فساد کو نشائی و شکری مواد سے شکر کی سطح کو خون میں بڑھا کر اِصلاح کی جاسکتی ہے، ہاں! اگر شکر دمویت کا حملہ بار بار ہونے لگے تو فوراً اپنے غذائی چارٹ پر توجہ دیں اور انسولین لینے کے عادی ہیں تو اُس کی مقدار معالج کے مشورے سے دُرست کرلیں۔

آنکھ کے دیگر عوارض میں سے ایک عارضہ رشحہ نامی بھی ہے۔ اِس صورت میں شوگر کے مرض میں پردۂ شکبیہ پر بہت چھوٹے چھوٹے سرخ و سفید نشانات ہوتے ہیں۔ عموماً اِن کی موجودگی سے نظر میں بگاڑ رونما نہیں ہوتا۔ یہ نشانات گو کوئی نقصان نہیں پہنچاتے لیکن یہ مرض شوگر کی وجہ سے ہوتے ہیں۔ جدید ریسرچ سے یہ بات پتہ چلی ہے کہ یہ نشانات پردۂ شکبیہ کی خون کی بہت چھوٹی عروق شعریہ میں ابھاروں کی وجہ سے ظہور پذیر ہوتے ہیں اور یہ اُبھار مرض شوگر کی وجہ سے رگوں کے عضلاتی ریشوں میں جگہ بہ جگہ ضعف کی شدید حالتوں کی وجہ سے خون کے پریشر سے پیدا ہو جاتے ہیں البتہ اگر یہ ضعف زیادہ ہو تو شریانی خون کے پریشر کی وجہ سے



خون بہنے بھی لگتا ہے اور شکبیہ میں مقامی طور پر اکٹھا ہو جاتا ہے اور اگلے مرحلے میں رطوبت زجاجیہ میں جا شامل ہوتا ہے اور جب خون پورے طور پر جذب نہیں ہوتا تو رطوبت زجاجیہ کی صفائی میں کسی قدر کمی واقعہ ہو جاتی ہے اور پھر روشنی کا عکس ماؤف آنکھ میں شکبیہ تک نہیں پہنچ سکتا اور یوں نظر میں دھندلا پن عود کر آتا ہے۔

رطوبت زجاجیہ میں اگر مسلسل جریانِ خون ہوتا رہے تو نظر میں بہت زیادہ بگاڑ پیدا ہوسکتا ہے اور یوں شکبیہ کے بہت زیادہ حصہ میں سیلانِ خون کی وجہ سے عصبی ریشوں میں بگاڑ پیدا ہو جاتا ہے جس کی وجہ سے بصری پردہ اپنا فعل دُرست طور پر انجام نہیں دے پاتا۔

مرضِ شوگر میں مبتلا مریضوں امراضِ چشم کے حوالے سے موتیا بند قابل ذِکر ہے کیونکہ موتیا بند شوگر کے مریضوں کو جلد لاحق ہو جاتا ہے اگر آپ چاہیں کہ موتیا بند کی روک تھام ہو تو ایسی صورت میں آپ کو پہلے شوگر کا علاج کرنا ہو گا۔ موتیا بند مرض شوگر کی صورت میں انتہائی شدت سے حملہ آور ہوتا اور آنکھ کے عدسے اچانک دُھندلا جاتے ہیں اور یہ کیفیت شوگر نارمل ہونے سے ختم بھی ہو جاتی ہے ورنہ اس کا الگ سے علاج کرنا پڑتا ہے۔

مرضِ شوگر میں ممکن ہے کبھی مریض کی آنکھوں کی روشنی مکمل طور پر ختم ہو جائے اِس مرض میں مبتلا مریض کو کسی قسم کے بھی حالات پیش آسکتے ہیں اگر مریض چاہتا ہے آئے دِن طرح طرح کی امراض کے اندیشوں سے چھٹکارا

KitaabPoint.blogspot.com



حاصل کرے تو اُسے چاہئے مرضِ شوگر سے نجات پانے کے لئے مستقل اور دیرپا علاج کی طرف توجہ دے۔ دیگر امراض میں بھی پیچیدگی پائی جاتی ہے لیکن اگر مریض مرض شوگر میں مبتلا ہو تو یہ پیچیدگی در پیچیدگی کی صورت بن جاتی ہے ایسی صورت کوئی بھی شکل اختیار کر سکتی ہے لیکن اگر مریض محض اِس کتاب میں دیئے گئے غذاؤں کے چارٹ پر ہی عمل پیرا ہو جائے تو ممکنہ حد تک اِن مختلف قسم کی پیچیدگیوں کا خطرہ ٹل جاتا ہے۔



# شوگر اور شہد خالص

شہد ہر مرض کے لئے شفاء ہے اگر خالص ہو تو۔ چینی جو آج استعمال کی جاتی ہے یہ اس لئے نقصان دہ ہے کہ اسے شفاف بناتے وقت وٹامن ضائع کر دیا جاتا ہے جس کی وجہ سے یہ جسم میں خود ہضم نہیں ہوتی بلکہ رطوبت لبلبہ انسولین کی مدد سے ہاضمے کے عمل سے گزرتی ہے جب کہ چند سال پہلے تک جب دیسی چینی استعمال کی جاتی تھی تب شوگر کے مرض میں کوئی زائد پرابلم دیکھنے میں نہیں آیا کیونکہ دیسی چینی اور گڑ وغیرہ میں وٹامن سی موجود ہوتا ہے جو مٹھاس کو ہضم کرنے میں معاون ثابت ہوتا ہے جب کہ سفید چینی میں یہ خاصیت نہیں ہوتی۔

سفید چینی جیسے ولائتی چینی بھی کہتے ہیں ایک مخرش غذائی MATTER ہے جیسے منفی اثرات سے مبرّا نہیں سمجھا جاتا۔

عموماً آپ نے دیکھا اور سنا ہوگا کہ معالج شوگر کے مریض کو میٹھا فوراً منع کر دیتے ہیں لیکن شہد خالص ایک ایسا میٹھا ہے جیسے آپ بلاخوف استعمال کر سکتے ہیں کیونکہ ربّ کائنات کا فرمان ہے کہ اس میں شفاء ہے۔

خالص شہد کو ہم نے کئی مریضوں پر استعمال کر کے مشاہدہ کیا ہے کہ یہ اِس عارضہ میں کسی قسم کی پیچیدگی نہیں پیدا کرتی بلکہ مرضِ شوگر کی وجہ سے جسم میں جو انحطاط اور ضعف پیدا ہو جاتا ہے اُسے رفع کر دیتی ہے۔

KitaabPoint.blogspot.com



قرآنِ مجید فرقان حمید میں سورہ النحل ۶۸، ۶۹ میں شہد کے سلسلہ میں واضع فرمان موجود ہے۔

ترجمہ: ''تمہارے رب نے شہد کی مکھی پر وحی بھیجی کہ وہ پہاڑوں، درختوں کی بلندیوں پر اپنا گھر بنائے پھر وہ ہر قسم کے پھولوں سے رزق حاصل کرے اور اپنے رَبّ کے متعین کردہ راستہ پر چلے ان کے پیٹوں سے مختلف رنگ کی رطوبتیں نکلتی ہیں جن میں لوگوں کے لئے شفاء رکھی گئی ہے۔ یہ خدا تعالیٰ کی طرف سے نشانیاں ہیں تا کہ وہ لوگ ان پر غور و فکر کر کے فائدہ اُٹھائیں''۔

حدیث مبارک ہے جو حضرت ابو ہریرہ ﷺ سے روایت ہے، فرماتے ہیں کہ رسول اللہ صلی علیہ وآلہ وسلم نے فرمایا۔

''جو شخص ہر مہینہ کم از کم تین دِن صبح صبح شہد چاٹ لے اس کو اس ماہ میں کوئی بڑی بیماری نہ ہوگی''۔

ایک دُوسری حدیث مبارکہ ہے، جسے حضرت عبداللہ بن مسعود ﷺ روایت کرتے ہیں، فرماتے ہیں کہ نبیٔ کریم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے فرمایا۔

''تمہارے لئے شفاء کے دو مظہر ہے، شہد اور قرآن''۔

حضرت خزیم ﷺ بن حسان بن عامر بن مالک روایت کرتے ہیں کہ ''میں بیمار ہوا تو رسول پاک صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی خدمتِ اقدس میں ملتجی ہوا کہ وہ مجھے دوا اور دُعا سے فیض یاب کریں، انہوں نے جواب میں مجھے شہد کی کپی روانہ فرمائی''۔



حمید بن زنجویہ، سیوطی اور رزین نے حضرت عبداللہ ﷺ بن عمر کا ایک عمل اُن کے غلام نافع ﷺ سے بیان کیا ہے۔

(وہ جب بھی بیمار ہوئے یا انہیں کوئی زخم ہوتا فوری طور پر علاج کرتے حتیٰ کہ اگر ان کو پھُنسی بھی نکلتی تو اس پر شہد لگاتے، ہم نے ایک روز تعجب سے کہا کہ کیا آپ پھُنسی پر شہد لگاتے ہیں؟ فرمایا ''کیا خدا تعالیٰ نے یہ نہیں کہا کہ اس میں لوگوں کے لئے شفاء ہے'')

ایک حدیث مبارکہ حضرت جابر بن عبداللہ سے روایت ہے، فرماتے ہیں کہ میں نے رسول پاک صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کو فرماتے سنا کہ

''تمہاری دواؤں سے کسی چیز میں بھلائی کا اگر کوئی عنصر ہے تو وہ پچھنے لگانے اور شہد پینے میں ہے''۔

مندرجہ بالا قرآن حکیم فرقانِ حمید میں ربّ کائنات عزوجل کا شہد کے بارے میں واضع فرمان ہے اور لاتعداد حدیث مبارکہ سے شہد کی شفاء بخش قوت ثابت ہے پھر بھی شوگر جیسے مرض میں اِس خالص قرآنی علاج سے استفادہ نہ کرنا بدقسمتی ہے۔

سب سے بڑی بات کہ قرآن حکیم نے شہد کو شفاء بتایا ہے پھر یہ ممکن ہی نہیں کہ شہد کسی بھی مرض میں نقصان پہنچائے۔ ہاں! اگر شہد مرضِ شوگر میں تکلیف دے تو یہ یقین کر لیں کہ آپ کے پاس جو شہد ہے وہ خالص نہیں کیونکہ شہد فروخت کرنے والا جھوٹا ہو سکتا ہے لیکن ہماری مقدس ارفع و اعلیٰ کتاب جو کہ

KitaabPoint.blogspot.com



سرچشمۂ ہدایت اور جو کلامِ الٰہی ہے وہ بھلا کس طرح سچ نہیں ہوسکتی۔ اس شوگر جیسے امراض میں شہد استعمال کرنے سے پہلے اُس کے خالص ہونے کا یقین کر لیں یا اپنے سامنے شہد اُتروائیں۔

ہمارے پاس ایک مکمل ضابطہ حیات موجود ہے اور اُس میں ہماری تکلیف کیلئے کتنے سہل اور شفاء سے بھرپور غذائیں موجود ہیں۔ ہمیں چاہئے کہ ہم اپنی صحت کیلئے اپنے دینی مسائل کیلئے اپنے معاشرتی مسائل کیلئے راہنمائی قرآن مجید اور احادیثِ مبارکہ سے لیں۔ یہی اصول مقصودِ حیات ہے۔

گلہ تو گھونٹ دیا اہل مدرسہ نے ترا
کہاں سے آئے صدا لَآ اِلٰہَ اِلَّا اللّٰہ!



# مرضِ شوگر اور حمل

جب کسی ایسے میاں بیوی کو جن میں ایک یا دونوں کو مرضِ شوگر لاحق ہو تو اُنہیں اگر یہ فیصلہ کرنا ہو کہ اولاد کی آرزو پوری کی جائے تو اُنہیں اس بات کا تفصیلاً جائزہ لینا ہوگا کہ معالج کے مفید مشوروں کے ساتھ کہ آیا آنے والا بچہ کس قدر مرضِ شوگر کے موروثی اثرات قبول کرسکتا ہے، کیونکہ اکثر دیکھا گیا ہے ایسے والدین جن میں شوگر کی ہسٹری پائی جاتی ہے اُن کے بچے بچپن سے ہی نظر کی کمزوری اور قابل رحم صحت کے اکثر نمونے نظر آتے ہیں۔ اِس لئے ہم اِس باب میں مرض شوگر اور حمل کے حوالے سے تفصیلات بتانے کی کوشش کریں گے تاکہ ایسے میاں بیوی جو اِس صورتِ حال سے دوچار ہیں اپنی کنڈیشن کو بہتر طور پر بیٹھ کر کوئی اچھا فیصلہ کرسکیں کیونکہ یہ بات تو طے ہے کہ رحم میں بچے کی زندگی اور ماں کی مرض شوگر کا آپس میں اہم تعلق ہے جسے کنٹرول کرنا انتہائی ضروری ہے۔ خاص کر حمل کے آخری تین ماہ میں مرض شوگر کو کنٹرول کرنا ضروری ہے اور حاملہ کا مسلسل معائنہ کرانا ضروری ہے تاکہ شوگر جسم میں حدِ اعتدال پر رہے۔

دورانِ حمل، حاملہ کے پیشاب میں شکر کی موجودگی کو مسلسل چیک کرنا انتہائی ضروری ہے اگر شکر کے شوائد ملتے ہیں تو اُس کے لیول پر توجہ رکھیں اور اُسے حدِ اعتدال پر رکھنے کی کوشش کریں عموماً یہ صورت سادہ شوگر کی ہوتی ہے

KitaabPoint.blogspot.com



لیکن شاذ و نادر شوگر حقیقی بھی وارد الوجود ہو سکتی ہے۔ عموماً حاملہ خواتین میں شکر کی قسم کی لیکٹوز LACTOSE ہوتی ہے جو اتنی زیادہ اہمیت کی حامل نہیں اور یہ ہوتی بھی عارضی وقت کیلئے۔ لیکٹوز حمل کی ابتداء میں اگر نہیں تو یہ کوئی محفوظ بات نہیں لیکٹوز حمل کے آخری والے مہینوں میں ظہور پذیر ہو سکتا ہے۔ عموماً یہ اپنا اظہار پستان کے افعال سے ظاہر کرتا ہے۔ اس کی وجہ سے تیسرے یا چوتھے دِن جب پستان دُودھ سے لبریز ہوتے ہیں تو یہ نمایاں ہوتا ہے۔ جب پستان بڑھاؤ میں نہ رہیں تو لیکٹوز جسم سے ختم ہو جاتا ہے۔ البتہ اگر پستان پھر سے بڑھ جائیں یا کسی وجہ سے بچے کا دودھ چھڑا لیا جائے تو لیکٹوز یوریا پھر رونما ہو جاتا ہے۔

شکر کی یہ قسم پستانوں کے اندر جنم لیتی ہے۔

لیکٹوز کی موجودگی کوئی خاص اہمیت کی حامل نہیں کیونکہ دودھ فیڈ کرنے کا زمانہ ختم ہو جاتا ہے تو یہ خود بخود ختم ہو جاتی ہے۔ اس لئے اس کا کوئی علاج کرنے کا کوئی فائدہ نہیں۔

شکر کی ایک قسم ایسے لئیولوز LAEVOLOSE ہے جو کہ دورانِ حمل، حاملہ کے پیشاب میں پائی جاتی ہے لیکن اِس قسم کی شکر میں مبتلا خواتین کی تعداد بہت کم ہوتی ہے۔ اِس میں موجود کوئی پریشان کن بات نہیں، ہاں! اگر حاملہ کا جگر بہت زیادہ خراب ہو جیسے ایکیوٹ یلو اٹروفی ACUTE YELLOW ATROPHY یعنی شدید پیشاب اصفر موجود ہو تو کسی بھی قسم کی پیچیدگی کو خارج از مکان قرار نہیں دِیا جا سکتا، اِس لئے اس صورتِ حال



میں زچہ کو محتاط رہنے اور مسلسل اپنا طبّی چیک اَپ کرانے کی ضرورت ہے۔

شکر کی ایک قسم ڈکسٹروز DEXTROSE ہے صرف شوگر خالص کے کے علاوہ رینل گلائیکوز یوریا GLYCOSURIA یعنی کلوی شکر بولیت اور شوگر ٹالرینس TOLERANCE میں اس کے آثار ملتے ہیں۔ یہ حمل کی اُن کنڈیشنز میں پائی جاتی ہے جہاں ایکس آفتھلمک گائٹر اور غدہ نخامیہ کے امراض میں پیچیدگیاں موجود ہوں۔

دورانِ حمل رینل تھریشولڈ یعنی کلوی دہلیز دب جائے تو رینل گلائیکوز یوریا یعنی کلوی شکر بولیت کی شروعات دورانِ حمل میں ممکن ہیں لیکن اس صورت میں کسی علاج کی ضرورت نہیں، بس مریضہ کو معمولی غذا لینے کی ہدایت کریں اور ایسی صورت میں خصوصاً کاربوہائیڈریٹس CARBOHYDRATES کا بند کر دینا مناسب ہے۔

اگر مریضہ میں تھریشولڈ یعنی دہلیز دَب جانے سے یہ امکان رہتا ہے کہ پریشان کن حالت تک خون سے شکر غائب نہ ہو جائے کیونکہ اگر خون میں شکر اس حد تک کم ہو جائے کہ ہر سو مکعب سینٹی میٹر خون میں ۰٫۰۴ شکر رہ جائے تو طویل بے ہوشی یعنی قوما کی صورت پیدا ہو جاتی ہے۔

دورانِ حمل شوگر ٹالرینس جسے شکر تحمل کے نام سے بھی جانا جاتا ہے یہ بھی عموماً کوئی منفی اثرات مرتب نہیں کرتا جب وضع حمل ہو جاتا ہے تو شوگر ٹالرینس بھی طبعی حالت پر آ جاتا ہے یہ صرف حمل کی صورت بڑھتا ہے۔

KitaabPoint.blogspot.com



البتہ یہ بات بھی ہوسکتی ہے کہ شوگر ٹالرینس کا وقتی آفاقہ شوگر کا ہی پیش خیمہ ہو اور مریضہ میں ہلکے درجہ کا شوگر موجود ہو۔ ایسی صورت میں مریضہ کی نگہداشت میں اضافہ کردیں اور شکری لیول کو چیک کر کے اُس مناسبت سے کاربوہائیڈریٹس لینے میں کمی کر دینی چاہئے، ہاں! اگر علاج معالجہ سے خون میں شکری تناسب نارمل ہو تو کاربوہائیڈریٹ کی مقدار میں آہستہ آہستہ کچھ اِضافہ کیا جاسکتا ہے۔

ایسی مریضہ جو انسولین لینے کی عادی ہے اور تقریباً 5 سے 10 یونٹ لے رہی ہیں انہیں روٹی کی کچھ مقدار لینے کی اجازت دِی جاسکتی ہے۔

شوگر ٹالرینس زمانہ حمل کے علاوہ صدمہ، پریشانی سے واقع ہوسکتا ہے اس لئے شوگر کی اِس قسم کو اعصابی سمجھا جاسکتا ہے۔

مندرجہ بالا شوگر کی اقسام حاملہ خواتین میں عارضی نوعیت کی ہوتی ہے لیکن اُن مریضاؤں میں جو حقیقی شوگر میں مبتلا ہوتی ہیں اُن میں مرض کا قیام مستقبل ہوتا ہے۔ مریضہ کو بھوک پیاس اور کمزوری کا احساس اپنے جوبن پر ہوتا ہے۔ خون میں شوگر لیول حدِ اعتدال سے بڑھ جاتا ہے اور ایس ڈوسز ACIDOSIS بھی ترشہ سمیت موجود ہوتا ہے ایسی صورت میں مریضہ کے پیشاب میں شکر نہ ہو اور بلڈ شوگر کا لیول نارمل رہے تو پورے طریقہ یعنی اصولی علاج اپنا کر دھیان سے علاج کرنا پڑتا ہے۔ یہ بات طے ہے کہ دورانِ حمل حقیقی شوگر ایک خطرناک پیچیدگی ہے کیونکہ مریضہ ابارش یا جنین کا رحم میں رہ جانا ممکن ہے لیکن بات وہی



ہے کہ اگر علاج درست لائن متعین کر کے کیا جائے تو حاملہ دورانِ حمل تندرست رہتی ہے۔ وضع حمل آسانی سے عمل میں آتا ہے اور زمانہ زچگی بھی خیر وخوبی سے انجام پاجاتا ہے۔

شوگر کی مریضہ کے نومولود بچے کی بعد از ولادت 48 گھنٹوں کے اندر اندر ایک پیچیدہ قسم کی تنفّسی مرض لاحق ہوسکتی ہے جس کو طبقۂ عنکبوتیہ یا غشائے زجاجیہ HYALINE MEMBRANE کہتے ہیں۔ اگر بچہ کی پیدائش کے بعد کم از کم 50 گھنٹے خیریت سے گزر جائیں تو عموماً بچے بعد میں کسی پیچیدگی کا شکار نہیں ہوتے۔

KitaabPoint.blogspot.com



# اقسام مرضِ شوگر

عموماً شوگر کی دو اقسام ایک شوگر حقیقی اور دوسری شوگر سادہ کو ہی صرف زیر بحث لایا جاتا ہے چونکہ دونوں اقسام کا گزشتہ صفحات پر ذکر ہو چکا ہے اس لئے ہم اب دیگر اقسامِ شوگر کا مختصر جائزہ لیں گے تا کہ قارئین پر اِس مرض کے مکمل خدوخال کے بارے میں معلومات میں اضافہ ہو جائے۔

● **مرض شوگر شرکی**: یہ اوسط دماغ میں ہضم کے افعال کو متوازن رکھنے کے ایک مرکز میں ہوتا ہے، جس کا تعلق مبداء النخاع کے سنٹر سے مربوط ہے اور یہ مرکزی عصب راجع سے تعلق رکھتا ہے، عصب راجع اعصاب شرکیہ کے ذریعے کلاہ گردہ پر حاوی رہتا ہے، اگر کسی صدمہ کے باعث اعصابِ شرکیہ میں تحریک رونما ہو تو پیشاب میں شکر آنا شروع ہو جاتی ہے، دماغی سیلانِ خون، التہاب اغشیہ دماغی اور دماغی رسولیوں کی وجہ سے بھی اِن مراکز میں تحریک پیدا ہوتی ہے جس کے ردِعمل میں پیشاب میں شکر کا اخراج ہو جاتا ہے۔

● **مرضِ شوگر نخامی**: یہ عارضہ غدہ نخامیہ میں سوزش یا رسولی پیدا ہو جانے کی صورت میں ہوتا ہے کیونکہ اس صورت میں ابتداء میں اِس کے موخر حصّہ کے افعال میں تحریک سے کلاہ گردہ کی رطوبت زائد مقدار میں پیدا ہونا شروع ہو جاتی ہے جس کی بناء پر خون میں بھی شکر کا لیول بڑھ جاتا ہے اور اگر غدہ



نخامیہ کے خلیات کسی وجہ سے تباہ ہو جائیں اور لبلبہ موجود ہے تو بھی خون میں شکری لیول بڑھ جاتا ہے البتہ یہاں پیشاب میں شکر کا اخراج نہیں ہوتا۔ چاہے مریض شکر کے سلسلہ میں کتنی بد پرہیزی کیوں نہ کرے۔

● **مرض شوگر جگری**: اُس صورت میں وقوع پذیر ہوتا ہے جب ایسی دوائیں استعمال میں آ جائیں جن سے خلیاتِ جگر تباہ ہو جائیں جن میں خاص طور پر قابلِ ذِکر ادویہ سنکھیا، سُرمہ، پارہ، فاسفورس اور نائٹریٹ ہیں۔ اِن ادویہ کے استعمال سے پیشاب میں شکر کا اخراج شروع ہو جاتا ہے۔ اِس کی وجہ مخصوص یہ ہوتی ہے کہ نشاستہ حیوانی درُست طور پر انگوری شکر میں کنورڈ نہیں ہوتا۔ اس لئے وہ بذریعہ پیشاب اخراج پاتا ہے۔

● **مرضِ شوگر درقی**: یہ تب رونما ہوتی ہے جب جوہر غدہ درقیہ کی پیدائش میں اضافہ ہو جائے تو ایڈرینالین کی وافر پیدائش کی وجہ سے خون میں شکری لیول بڑھ جاتا ہے جیسا کہ مرض جحوظ العین میں مشاہدہ کیا جا سکتا ہے، یہ عارضہ غدہ درقیہ کو بطور غذا لینے سے لاحق ہو سکتا ہے۔

● **مرض شوگر غدہ فوق الکلیۂ**: یہ اس لئے لاحق ہوتی ہے کیونکہ غدہ فوق الکلیۂ رطوبات زائد پیدا کرنے میں معاون ہے اور کلاہ گردہ خون میں شکری لیول اضافے کا ایک ایجنٹ ہے اس لئے کچھ صورتوں جب اِن پوائنٹس کو کسی وجہ سے تحریک ملتی ہے تو پیشاب میں شکر کا اخراج ہونے لگتا ہے۔

● **مرضِ شوگر حمضینی**: یہ تب لاحق ہوتی ہے جب کسی وجہ

KitaabPoint.blogspot.com



سے عضلات تک حمیضن کی پوری مقدار نہ رسائی حاصل کرے تو شکری اجزاء درست طور پر بدن میں نہیں جل پاتے۔ اِس لئے اِن کی مقدار خون میں اضافہ کا سبب بنتی ہے۔

**●مرضِ شوگر میڈیسنل:** اس سلسلہ میں فلورڈزین معروف بہت دواھے یہ اپنے اثرات کی وجہ سے حیوانوں میں شکری لیول میں اضافہ کر دیتی ہے خاص کر جن کی ساختوں میں نشاستہ حیوانی مفقود ہوتا ہے۔ فلورڈزین سے جو مرض شوگر جنم لیتا ہے اِس میں شکر کی مقدار خون میں عام طبعی حالت میں نہیں ہوتی کیونکہ جس قدر شکر بنتی ہے گردے فلورڈزین کے اثر کی وجہ سے فوراً بذریعہ پیشاب خارج کر دیتے ہیں۔ اِس کے علاوہ غدہ نخامیہ اور غدہ درقیہ بھی بطور دوا اِستعمال کرنے سے پیشاب میں شکر آنے لگتی ہے۔

**●مرض شوگر کلوی:** یہ صورت تب رونما ہوتی ہے جب کسی وجہ سے گردوں کے افعال متاثر ہوئے ہوں تو خون میں شکری لیول بڑھ جاتا ہے اور کبھی کبھار مخصوص حالات میں گردے طبعی مقدار سے بھی کم شکر خون میں نہیں روک پاتے اِس لئے دونوں صورتوں میں شکر بذریعہ پیشاب خارج ہونے لگتی ہے۔

## یاد رکھیں!

اگر شکری مقدار جسم میں طبعی حالت سے کم ہوگی تو ایسی صورت میں انسولین کا استعمال باعثِ ہلاکت ہوگا۔



**●خون لونیت:** یہ بھی مرضِ شوگر کی زنجیر کی ایک کڑی ہے اِس عارضہ میں مریض کسی وجہ سے بذریعہ ادویات یا غذاؤں کے ذریعہ لوہے کے مرکبات ضرورت سے زائد استعمال کر لیتا ہے۔ اگر جسم میں ضرورت سے زیادہ لوہا پہنچ جائے اور وہ سارے کا سارا جسم میں جذب نہ ہو سکے تو ایسی صورت میں مریض خون لونیت کے عارضہ کا شکار ہو جاتا ہے یہ زائد لوہا جسم کے مختلف حصوں میں جمع رہتا ہے جس میں سے ایک خاص عضو لبلبہ بھی ہے جہاں لوہا اسٹور ہوتا ہے ایسی صورت میں مرض شوگر لاحق ہو سکتا ہے کیونکہ زائد جمع شدہ لوہا لبلبہ کے مخصوص جزائر کو متاثر کرتا ہے جو کہ رفتہ رفتہ مرض شوگر پیدا کرنے کا سبب بن جاتا ہے۔

یہ تو صرف چند جسمانی اعضاء کے حوالے سے مرض شوگر کا جائزہ پیش کیا گیا ہے لیکن مرضِ شوگر کے اتنے وسیع نیٹ ورک سے پتہ چلتا ہے۔ ابھی تک ہمارے پاس اِس مرض کو سمجھنے اور اس کا سدِ باب کرنے کیلئے بہت سی معلومات ہونے کے باوجود ابھی تک ناکافی ہیں۔ اِس مرض کے حوالے سے جسم کے کئی اعضاء کا اشتراکی عمل ابھی تک ہم سے پوشیدہ ہے جو کہ کئی قسم کی پیچیدگیوں کا سبب بنتا ہوگا اور محض معلومات کی کمی کی وجہ سے ہم معالجہ کی بہترین مثالیں قائم کرنے سے قاصر رہ جاتے ہیں۔

KitaabPoint.blogspot.com



# مرضِ شوگر اور احتیاطی تدابیر

اگر خدانخواستہ کسی وجہ سے یہ عارضہ وبال جان بن جائے تو سب سے پہلے روزمرہ میں جو آپ غذا لیتے ہیں وہ اِس کتاب میں دیئے غذائی معالجہ کے مطابق ترتیب دے لیں۔

غذائی چارٹ پر پابندی کے بعد کسی اچھے معالج سے رجوع کریں جو قوانین طب کے مطابق اصولی طور پر علاج کر کے اِس مرض کا مکمل شفائی علاج کرے نہ کہ آپ کو وقتی آفاقہ کی میڈیسن میں اُلجھا کر ہمیشہ کیلئے میڈیسن کا محتاج بنادے۔

اِس عارضہ میں مبتلا ہونے والے افراد کو چاہئے کہ ہائی جن کے اصولوں کی مکمل پاسداری کریں۔ روزانہ غسل کی عادت ڈالیں اگر کسی وجہ سے غسل نہ کرسکیں تو 5 وقت وضو ضرور کرلیں کیونکہ گردوغبار میں ایسے جراثیم موجود ہو سکتے ہیں جو چھوٹی چھوٹی پھنسیوں اور جلد کی معمولی خراش میں تعفن پیدا کر سکتے ہیں اور اِس طرح شوگر کے مریض کو دیگر افراد سے زیادہ نقصان پہنچانے کا موجب بنتے ہیں۔ پاؤں کو بروقت صاف ستھرا رکھنے بلکہ ساتھ موزے استعمال کئے جائیں تو چھوت کا خطرہ کم ہو جاتا ہے جو کہ اکثر شوگر کے امراض میں پاؤں پر پیچیدگیاں پیدا ہونے کا سبب بنتا ہے۔ جوتے نرم استعمال کریں تاکہ پاؤں



میں کسی قسم کی رگڑ نہ آئے اور نہ آبلے پڑیں۔

اِس عارضہ کے دوران باقاعدگی سے ورزش کریں اس سے ٹانگیں اور پاؤں درست حالت میں رہتے ہیں

آرام بہت ضروری ہے۔ اِس مرض میں مبتلا بزرگ حضرات دوپہر کے کھانے کے بعد جوتے موزے وغیرہ اُتار کر پاؤں موسم کی مناسبت سے کپڑے میں لپیٹ کر بیٹھیں اِس عمل سے دورانِ خون کی توازن میں کافی مدد ملتی ہے۔

اگر کوئی اچھا مالش کرنے والا ہو تو اُس سے ہاتھوں اور پیروں پر مالش کروانی چاہئے اِس عمل سے ہاتھ اور پیر بھی کسی بھی ممکنہ پیچیدگی سے بچے رہتے ہیں۔ مالش کے لئے روغنِ زیتون استعمال کریں۔

پاؤں پر کسی بھی قسم کی تکلیف ہو تو اُسے معمولی نہ جانیں بلکہ فوراً اپنے فیملی معالج سے رجوع کریں کیونکہ بعض اوقات اِس عارضہ میں مبتلا مریضوں میں یہ چھوٹی چھوٹی تکالیف بہت خطرناک نتائج سے دوچار کر دیتی ہیں جن میں انگوٹھا کاٹنے کے بعد ٹانگ کاٹنے تک نوبت آجاتی ہے لیکن پھر بھی مریض محض لاحاصل شفاء کے پیچھے سرگردان اِس دُنیا سے رُوٹھ جاتا ہے، لیکن اگر جسم کا اور خصوصاً ہاتھوں اور پاؤں کا خصوصی خیال رکھا جائے تو اِس عارضہ میں ایسی نوبت سے بچا جاسکتا ہے۔

اِس عارضہ میں مبتلا مریض کو نارمل زندگی گزارنے کی کوشش کرنا چاہئے

KitaabPoint.blogspot.com



اور ذہن پر کوئی دباؤ نہیں لینا چاہئے اور ہر قسم کے معاشرتی جھگڑوں سے دُور رہنا چاہئے اور ہر قسم کے ایسے کاموں سے اجتناب کرنا چاہئے جن سے ذہن پر بوجھ پڑنے کا احتمال ہو۔ مرض شوگر کے بارے کسی بھی قسم کی معلومات درکار ہوں تو جوابی لفافے کے ساتھ خط لکھ سکتے ہیں۔



# شوگر اور موٹاپا

موٹاپا بھی مرضِ شوگر کیلئے عموماً ایجنٹ ثابت ہوتا ہے۔ فربہ افراد بنسبت سمارٹ افراد کے اِس مرض سے جلد متاثر ہوتے ہیں۔ جس سرزمین پر ہم رہتے ہیں یہاں ویسے بھی کام سے زیادہ کھانے کی طرف توجہ دی جاتی ہے، بلکہ غذا ضرورت کے تحت نہیں بلکہ عموماً فیشن طور پر لیتے ہیں، حالانکہ اصول یہ ہے کہ اتنا کھاؤ کہ جی سکو۔ جبکہ رِیت یہ ہے کہ کھانے کیلئے جیو! جب فطرتی قوانین کی خلاف ورزی ہوگی لامحالہ کسی بھی مرض کی صورت میں سزا تو ملے گی سو وہ ملتی ہے لیکن ہمیں سمجھ نہیں آتی۔

ہم اپنے گردونواح پر نظر ڈالیں تو ہمیں میٹھا لینے والے بہت سے افراد نظر آئیں گے اور چائے کی صورت میں ہر فرد دِن نہ جانے کتنی بار چینی لے رہا ہے یہ چینی چونکہ ریفائن ہوتی ہے اس لئے بہت جلد خون میں شامل ہو جاتی ہے اور اس زائد چینی کی وجہ سے جسم کو لامحالہ انسولین کو استعمال کرنا پڑتا ہے یعنی جتنی بار ہم کسی بھی صورت میں چینی لیتے ہیں اتنی مرتبہ ہمیں اِس شکر سے نبرد آزما ہونے کے لئے انسولین کا سہارا لینا پڑتا ہے اور یوں جو شکر کا خزانہ لبالب بھر جاتا ہے تو جگر اور عضلات میں شکر کیلئے کوئی جگہ خالی نہیں رہتی تب شکر چربی میں تبدیل کرنے کیلئے انسولین کی احتیاج ہوتی ہے اور پھر جو فرد بہت زیادہ مقدار

KitaabPoint.blogspot.com



شکری نشائی مواد اور خصوصاً ریفائن چینی کا استعمال کرتا ہو، فربہ ہوتا چلا جاتا ہے اور یہ فربہی لبلبہ پر بہت زیادہ دباؤ ڈالتی ہے کیونکہ شکر کے ذخیرے کیلئے اسے زیادہ سے زیادہ چربی بنانے کیلئے زیادہ سے زیادہ انسولین کی ضرورت ہوتی ہے اور یوں موٹاپا بھی مرض شوگر کی ایک اہم وجہ بن جاتا ہے۔

انسولین کے شکری لیول کی بلندی فربہ افراد میں ملتی ہے یا یہ ہم کہہ سکتے ہیں فربہ افراد کو انسولین کی ضرورت زیادہ ہوتی ہے۔ اگر آپ میں شوگر کی طرف میلان پایا جاتا ہے تو انسولین پروڈکشن کرنے والا سسٹم مزید دباؤ کو قبول کرنے سے قاصر ہو جائے گا اور ردِعمل میں جسم میں شکر اسٹور ہونی شروع ہو جائے گی اور جس کا نتیجہ شوگر کی صورت میں نکلتا ہے۔ جیسا کہ موٹے تازے افراد جو مرض شوگر میں مبتلا ہوتے ہیں کیونکہ انسولین اُن کے جسم میں زیادہ اسٹور ہوتی ہے اس لئے اُنہیں چاہئے کہ غذا میں کمی کریں اور شکر کا استعمال محدود کر دیں اگر ممکن ہو تو مکمل بند کر دیں۔ اِس عمل سے اُن کے جسم میں موجود انسولین اُن کے لئے کافی ہوگی۔



# شوگر موروثی مرض ہے؟

عام تاثر یہ ہے کہ شوگر ایک موروثی مرض ہے۔ نظر آنے والے شوائد سے یہی باور ہوتا ہے کہ شوگر ایک موروثی مرض ہے کیونکہ جنہیں شوگر کا مرض لاحق ہوتا ہے دیکھنے میں آیا ہے کہ اُن کے والدین اِسی مرض میں مبتلا پائے گئے ہیں، لیکن بات دراصل یہ ہے کہ جن کے والدین مرض شوگر میں مبتلا ہوتے ہیں چونکہ اس مرض کی وجہ سے اُن کی قوتِ مدافعت بھی کمزور ہو چکی ہے اس لئے پیدا ہونے والا بچہ بھی قوتِ مدافعت کی کمی کو اپنے اندر چھپائے اِس دُنیا فانی میں آ جاتا ہے لیکن وہ مرض شوگر کے اثرات اپنے ساتھ لے کر نہیں آتا جن بچوں پر شوگرینی اثرات ہوتے ہیں اُن کا دورانِ حمل استقاط ہو جاتا ہے یا وہ جنم لیتے ہیں جو جنم لینے کے بعد 3 دِن خیریت سے گزار لیتے ہیں اُنہیں شوگرینی اثرات سے مبّرا جاننا چاہئے۔ ہاں! البتہ یہ بات قابل غور ہے کہ قوتِ مدافعت کی کمزوری کی بناء پر ایسے بچوں میں مرض شوگر کو قبول کرنے کی استعداد زیادہ پائی جائے گی۔ اِس لئے ایسے بچے جن کے والدین اس عارضہ کا شکار ہوں اپنے بچوں کو محفوظ کرنے کے لئے اُن کی قوت مدافعت بڑھانے والی تراکیب اور علاج کی طرف توجہ دیں۔

جچتے نہیں بخشے ہوئے فردوس نظر میں
جنت تری پنہاں ہے ترے خونِ جگر میں

KitaabPoint.blogspot.com



# شوگر کے اثرات

اگر اس مرض کو درُست بنیادوں پر کنٹرول کرنے کی کوشش نہ کی جائے تو اسکے اثرات جسم انسانی پر مرتب ہو کر کئی قسم کی پیچیدگیوں کا سبب بنتے ہیں۔ جن میں گردن کے افعال کا بگاڑ، اندھا پن، فالج، ہارٹ اٹیک، اعصابی کمزوریاں، دورانِ خون کے امراض اور بالخصوص پاؤں پر منفی اثرات مرتب ہوتے ہیں۔

اس عارضہ میں یوں ہوتا ہے کہ جب گردے زائد مواد کو فلٹر کر کے اسے خارج کرنے کے لئے تیار ہوتے ہیں تو اِس اثناء میں گلوکوز کی اچھی خاصی مقدار خون میں موجود ہوتی ہے اُسے خارج نہیں کر پاتے اور اُسے واپس جسم میں دھکیل دیتے ہیں لیکن شوگر کی یہ بھاری مقدار گردوں پر بوجھ بن جاتی ہے اور اس کا کچھ حصہ بذریعہ پیشاب اخراج پانے لگتا ہے اِس اخراج کیلئے کافی پانی کی ضرورت ہوتی ہے تاکہ پیشاب باآسانی خارج ہو سکے۔ جب بذریعہ پیشاب شوگر خارج ہونے لگتی ہے تو ایسے موقع پر پیشاب بار بار آتا ہے جس کی وجہ سے جسم میں معدنیات کا توازن برقرار نہیں رہتا اور ساتھ ہی پانی کی کمی واقع ہو جاتی ہے جس کی وجہ سے مریض کو مسلسل پیاس لگی رہتی ہے۔

علاوہ ازیں مرض شوگر جسم میں موجود چربی پر بھی اپنے اثرات مرتب کرتا ہے اور کچھ حالتوں میں گلوکوز کی جگہ چربی کو بطور ایندھن استعمال ہونا شروع ہو جاتی ہے جسکے مابعد اثرات میں کوما COMA جیسی صورت سے واسطہ پڑ سکتا ہے۔



# بروقت تشخیص

یہ مرض اُس وقت زیادہ پریشان کن ثابت ہوتا ہے جب بروقت اِس عارضہ کی تشخیص نہ ہو جائے، حالانکہ اِس مرض میں مبتلا افراد کی تعداد ہزاروں میں نہیں بلکہ لاکھوں سے بڑھ کر کروڑوں میں ہے لیکن چونکہ اس کی علامات آہستہ آہستہ جس کی طرف عموماً غور نہیں کیا جاتا اور یوں یہ مرض خاموشی کے ساتھ قدآور ہوتا رہتا ہے اور یہ مرض جس کی قدر قدآور ہوگا اس کا نقصان بھی اُس قدر قوی ہوگا۔

اس مرض کی وجہ سے کبھی کبھار مسلسل کثرت پیشاب کی وجہ سے جسم انتہائی کمزور اور لاغر ہو سکتا ہے اور مریض پر غنودگی طاری ہو سکتی ہے اور اگر جسم سے کافی مقدار میں گلوکوز ضائع ہو جائے تو شوگر یعنی کوما کی صورت رونما ہو سکتی ہے ایسی صورت میں پیٹ میں درد جس کے ساتھ متلی اور قے پائی جاتی ہے علامات ظہور پذیر ہوتی ہیں۔ ایسی صورت میں جسم میں پانی کی کمی پوری کرنے کے ساتھ معدنیات اور انسولین کی خاصی مقدار عموماً پہنچائی جاتی ہے۔ ایسی صورت میں ضروری نہیں کہ انسولین بذریعہ انجکشن یا میڈیسن کے لی جائے اِس وقت ایسی غذائیں اور نباتات کا استعمال زیادہ مفید ثابت ہوتا ہے جو قدرتی طور پر انسولین پیدا کرنے میں معاون ہوتی ہے۔

KitaabPoint.blogspot.com



مسئلہ صرف یہ ہے کہ یہ مرض کئی کئی سال اندر ہی اندر پلتا رہتا ہے اور بظاہر کوئی خرابی سامنے نہیں آتی اور پوشیدہ طور پر بلڈ گلوکوز کی اونچی سطح تمام ٹشوز خاص کر نظام دورانِ خون کو تباہ کرتی رہتی ہے۔

اس لئے ذرا سی بھی شوگر سے ملتی جلتی علامات میں محض تسلی کیلئے ٹسٹ کرانا بھی بہتر ہے۔



# مرض شوگر کا لیب ٹیسٹ کب؟

آپ ایک صحت مند زندگی گزار رہے ہیں اور پھر آپ محسوس کرتے ہیں کہ آپ کا وزن کم ہو رہا ہے اور پیشاب روٹین سے زیادہ بار بار آ رہا ہے اور نظر میں مسلسل کمزوری واقع ہو رہی ہے اور پیاس کا احساس غالب رہتا ہے۔ بھوک میں اضافہ ہو گیا ہے تو یہ اُمور غور طلب ہیں۔

البتہ وزن میں کمی ہو تو کئی دوسرے امراض کی وجہ سے بھی ہو سکتی ہے لیکن خاص کر اگر ساتھ بھوک میں بھی اضافہ ہو جائے اور پیاس بھی زیادہ لگے تو مرض شوگر لاحق ہونا ممکن ہوتا ہے اور اِن صورتوں میں مسلسل بول کی شکایت موجود ہوتی ہے۔

اگر مرض شوگر کا اثر جسم میں موجود ہو تو جِلد پر لگنے والے زخم جلد دُرست نہیں ہوتے اِسی طرح دیگر جلدی تکالیف جلد خرابی کی طرف سفر کرتی ہیں۔

بالا علامات کی موجودگی محض اپنی تسلی اور حفظ ماتقدم کے طور پر لیب ٹیسٹ کرالیں۔ بالا علامات کی موجودگی میں کوئی ضروری نہیں کہ آپ حقیقی شوگر کے مریض ہوں یہ علامات کبھی عارضی نوعیت بھی ہوتی ہے جو کہ خود بخود رفع ہو جاتی ہیں یا محض احتیاطی تدابیر سے اِن سے شفاء ہو جاتی ہے۔

KitaabPoint.blogspot.com



# اگر مرض شوگر لاحق ہو جائے تو!

اگر آپ اِس عارضہ میں کسی سبب کی بناء پر مبتلا ہو جائیں تو درجِ ذیل اُمور پر عمل پیرا ہوں۔

- کسی مستند طبیب سے جو کہ اِس مرض کے سلسلہ میں اچھی شہرت کا مالک ہو، سے رجوع کریں اور اُسے اپنا معالجاتی و مرضیاتی ماضی تفصیل سے بتائیں۔
- اِس کتاب میں دیئے گئے غذائی چارٹ کی سختی سے پابندی کریں۔
- مناسب وقفوں سے اپنا مکمل طبّی چیک کراتے رہیں۔
- مرض شوگر سے جو پیچیدگیاں پیدا ہو سکتی ہیں اُن کی مکمل معلومات جاننے کی کوشش کریں۔
- اگر آپ نے انشورنس پالیسی لے رکھی ہے تو اپنی کمپنی کو اِس کی اِطلاع کریں۔
- اپنے خون کا گروپ معلوم کریں اور اپنے مرض شوگر اور خون کا گروپ اپنا مکمل پتہ اور ٹیلی فون وغیرہ ایک کارڈ پر لکھ کر مستقل اپنی جیب میں رکھیں۔
- اگر کسی دُوسرے فرد کو اِس عارضہ میں مبتلا پائیں تو آپ جو معلومات اِس سلسلہ جانتے ہیں اُنہیں ضرور دوسرے تک پہنچائیں تا کہ دُوسرے بھی طبّی معلومات سے استفادہ حاصل کر سکیں۔



- اِس عارضہ کے دوران ورزش کے سلسلہ میں معلومات کا حاصل کریں اور اپنی صحت کے مطابق اِس پر عمل کرنے کی کوشش کریں۔
- میاں بیوی ازدواجی تعلقات میں مناسب وقفہ بڑھا لیں۔
- دماغی مصروفیات والے کاموں میں مناسب وقفہ کر لیں تا کہ دماغ میں مناسب آرام ملتا رہے ورنہ دماغی دباؤ سے بھی کسی قسم کی پیچیدگی میں اضافہ ہو سکتا ہے۔

KitaabPoint.blogspot.com



# مرضِ شوگر اور احتیاطی تدابیر

اِس عارضہ کی موجودگی میں اگر قد کے مطابق وزن کو متوازن کر لیا جائے تو بہتر نتائج برآمد ہوتے ہیں، یہ تب ممکن ہے کہ ایسی غذا روک لی جائے جس میں چکنائی اور ریشہ پایا جاتا ہو۔ وزن میں کمی اِس عارضہ میں بہت زیادہ معاون ہے۔ اِس لئے وزن کچھ کمی کر کے جلد اچھے رزلٹ لئے جاسکتے ہیں۔ اگر آپ کا وزن 75 کلو ہے تو 20 سے 25 کلو وزن میں کمی کر کے اِس مرض کو شکست دے سکتے ہیں اور مسلسل وزن میں کمی اگر برقرار رہے تو یہ مرض شوگر سے مستقیل شفاء آپ کو نصیب ہوگی۔

اِس عارضہ کی موجودگی میں باقاعدگی سے ورزش خلیات انسولین کیلئے انتہائی معاون ثابت ہوتی ہے۔ جس سے گلوکوز جذب ہونے کا عمل بہتر ہو جاتا ہے اور ورزش سے موٹاپا کم کرنے میں بھی مدد ملتی ہے۔ خاص کر حاملہ خواتین میں اگر شوگر کے خاص اثرات موجود ہوں تو انہیں معالج کے مشورہ سے خصوصی ورزش ضروری کرنا چاہئے۔

اِس عارضہ کے دوران شیریں اشیاء کم کر دیں، ایسی غذائیں جن کا ذائقہ ترش ہو اُن کا استعمال بڑھا دیں۔ محض اس غذا کی تبدیلی سے جسم میں گلوکوز ہضم ہونا شروع ہو جاتی ہے اور لبلبہ کو کچھ آرام ملتا ہے اور کچھ حالتوں



میں لبلبہ اپنا فنکشن دوبارہ نارمل طریقے سے شروع کر دیتا ہے اور مریض بغیر دوا کے محض غذائی تبدیلی سے مکمل شفاء پا جاتا ہے۔ اس لئے علاج سے زیادہ غذائی چارٹ کی پابندی ضروری ہے، جو غذائی چارٹ پر پابندی کے ساتھ اصولی علاج کرائے گا اِنشاءاللہ تعالیٰ وہ یقیناً اِس نامراد مرض سے نجات حاصل کر لے گا۔

KitaabPoint.blogspot.com



# بوجہ لبلبہ درد آمیز فساد

لبلبہ کی وجہ سے درد آمیز فساد کا نتیجہ کبھی کبھی مرض شوگر کی صورت میں سامنے آتا ہے۔

اس قسم کی صورتِ حال میں پیٹ کے بالائی حصہ میں درمیانی مقام یا بائیں طرف دھیما شدید درد ہوتا ہے جس کی لہر پشت تک محسوس کی جاتی ہے اور اگر اِن علامات کے ساتھ متلی یا قے بھی پائی جائے تو لبلبہ کی خرابی تصور کی جاسکتی ہے۔

اِس عارضہ میں مریض بیٹھے یا آگے کی طرف جھکے تو درد کا احساس کم ہو جاتا ہے لیکن اگر سیدھا یعنی چت لیٹے تو درد میں شدت پیدا ہو جاتی ہے اس صورت میں لبلبہ کی خرابی میں اگر اضافہ ہو جائے تو مرض شوگر لاحق ہونے کا امکان قوی ہو جاتا ہے۔

لبلبہ میں اس قسم کے فساد کے کئی اسباب ہوں گے لیکن اِن کی سب سے زیادہ راہنما علامت پیٹ کے بالائی وسطی حصہ یا وسطی حصہ کے بائیں جانب شدید درد جو پشت تک جاتا ہوا محسوس ہوتا ہے۔ خطرناک صورت کا پتہ دیتا ہے ایسی صورت میں فوراً محتاط علاج کی ضرورت ہے۔



# زمانہ پیری اور کمزوری

مرض شوگر میں مبتلا ایسے افراد جو عمر کی تیسری اسٹیج پر ہوں یعنی اُن کی عمر 45-50 سال سے تجاوز کر چکی ہو، کو عام طور پر عام جسمانی کمزوری محسوس ہو اور سینے میں درد کا احساس نہ ہو تو اسے دِل کے فیل ہو جانے کی طرف اشارہ سمجھیں۔ دِل کے اکثر دوروں میں درد نہیں ہوتا۔

ہارٹ اٹیک کا درد عموماً سینے کے وسط میں محسوس ہوتا ہے یا پھر بائیں چھاتی کے بالائی حصہ میں اِس کا اظہار ہوتا ہے۔ اِس علامات کا اظہار یوں ہوتا ہے جیسے دباؤ ڈالا جا رہا ہو یا سختی سے بھینچا جا رہا ہو اور درد کے ساتھ ساتھ بے حد کمزوری پائی جاتی ہے جن میں سرد پسینہ، متلی اور قے کی علامات کا اظہار بھی خارج امکان نہیں ہوتا۔

مرض شوگر میں مبتلا بزرگوں کو یہ بات ذہن نشین کر لینی چاہئے کہ کبھی کبھار ہارٹ اٹیک بالکل خاموشی سے وارد ہوتا ہے اس قسم کی پیچیدگی ایک علامت نہایت اہم ہے اور وہ ہے کمزوری! اِس لئے زمانہ پیری میں شوگر میں مبتلا مریضوں کو اپنے دِل کی طرف سے بھی محتاط رہنے کی ضرورت ہے۔ کمزوری کو عام جسمانی کمزوری خیال کرتے ہوئے نظر انداز نہ کریں بلکہ اِس کی اصلاح کے لئے اپنے معالج سے فوراً رجوع کریں۔

KitaabPoint.blogspot.com



# انسولین بھی، شوگر بھی

عموماً تو یہ ہوتا ہے کہ جسم میں انسولین کی قدرتی پیداوار رُک جاتی ہے اور مرض شوگر لاحق ہو جاتا ہے جس کا گزشتہ اوراق میں تفصیلاً ذِکر کیا گیا ہے لیکن یہ بھی صورت موجود ہے کہ جسم میں انسولین تو موجود ہے لیکن مرض شوگر بھی آن گلے پڑا ہے۔

بالاصورت اُن حالتوں میں رونما ہوتی ہے۔ جسم میں انسولین کی نارمل مقدار موجود ہوتی ہے لیکن جسمانی ٹشوز اُس کا مثبت رَول قبول نہیں کرتے۔ اس کی دو وَجوہات ممکن ہیں۔

(۱) انسولین ناقص ہے۔

(۲) جسمانی ٹشوز کے افعال میں بگاڑ پیدا ہو گیا ہے۔

بالاصورتِ حال سے پتہ چلتا ہے مرض تو ایک ہوتا ہے لیکن مختلف افراد میں مختلف طریقے سے وارد ہے۔ اِس لئے کوشش کی گئی ہے کہ مرض شوگر لاحق ہونے کے ہر پہلو کو اُجاگر کیا جائے تا کہ قارئین کے سامنے اِس عارضہ کے خدوخال واضع ہو سکیں کیونکہ آپ جس تکلیف کے بارے میں مکمل یا زیادہ سے زیادہ معلومات رکھتے ہوں گے اُس سے آپ بہتر انداز میں نبز آزما ہونے کی صلاحیت بہرہ ور ہوں گے۔



# انسولین لینے والوں کیلئے خطرہ

جہاں انسولین مرض میں وقتی آفاقہ کی صورت پیدا کرتی ہے وہاں اِس کی کمی بیشی خطرے کا باعث بن جاتی ہے۔

جیسا کہ شوگر ینی کیتونیت کی مثال ہے یہ ایسے افراد میں رونما ہوتی ہے جو انسولین لینے کے عادی ہوتے ہیں وہ یا تو بروقت انسولین کسی وجہ سے نہیں لے سکتے یا کسی وجہ سے انسولین کی مقدار بہت کم لیتے ہیں۔ اس صورت میں شوگر ینی کیتونیت کی علامت محض چند گھڑیوں میں وارد ہوتی ہے۔ البتہ! اگر مرضِ شوگر معمولی ہو تو شوگر ینی کیتونیت کی علامت سامنے آنے میں 50 سے 100 گھنٹے لے لیتی ہیں۔

شوگر ینی کیتونیت کی ابتدائی علامات میں پیشاب کی کثرت پیاس کی طلب کے ساتھ ہوتی ہے اِس عارضہ میں پیشاب میں گلوکوز شامل ہوتی ہے۔ جسے جسم بلا انسولین جذب نہیں کر سکتا، اِس گلوکوز میں کیتون کے اجسام پائے جاتے ہیں۔

کیتونی اجسام تب جنم لیتے ہیں اگر جسم میں چربی تحلیل ہونے کا عمل یکسر رُک جائے۔

جسم جب گلوکوز کو جذب کرنے سے قاصر ہو جاتا ہے تو پروٹین اور فیٹس

KitaabPoint.blogspot.com



کو استعمال میں لاتا ہے اور اِس کے ردِعمل میں جسم میں کیتونی اجسام کا جلسہ بن جاتا ہے جس کی وجہ سے جسم میں کمزوری، سانس میں دِقت، قے اور متلی جیسی علامات وقوع پذیر ہوتی ہیں اور مریض بہت زیادہ بیمار اور لاغر نظر آنے لگتا ہے۔

علاوہ ازیں کیتونیت کا عارضہ اُن لڑکیوں میں بھی نظر آتا ہے جنہیں جلد یعنی کم عمری میں حیض جاری ہو جاتا ہے اور حاملہ خواتین بھی اِس عارضہ میں مبتلا ہو سکتی ہیں۔ حمل کے ایامِ خاص کر کیتونیت سے خبردار رہنا انتہائی ضروری ہے کیونکہ اِس صورت میں حاملہ خاتون سے زیادہ پیٹ میں پلنے والا بچہ زیادہ متاثر ہوتا ہے۔

کیتونی صورت کسی بھی سرایت کے ردِعمل میں رونما ہو سکتی ہے خاص کر جب مرض شوگر کا مریض کسی اور مرض میں مبتلا ہو جائے تو اُسے خصوصی طور پر کیتونی صورت کی رونمائی سے بچے رہنے کی تدابیر پر سختی سے عمل کرنا چاہئے۔ ورنہ عارضہ شوگر میں مشکلات بڑھ سکتی ہیں۔

مریض جو مرضِ شوگر میں مبتلا ہو شوگر ینی غذائی چارٹ کے مطابق غذا لے رہا ہو اور مناسب علاج کرا رہا ہو اگر انسولین لینے کا عادی ہے تو مقررہ وقت پر مقررہ مقدار معالج کے مشورے سے انسولین کی لے رہا ہو اور حفظانِ صحت کے اصولوں کی مکمل پاسداری کر رہا ہو تو کوئی وجہ نہیں کہ کیتونی جیسی صورت میں خواہ مخواہ پھنس سکے یعنی وہ کیتونیت کی مرض سے محفوظ ہو جاتا ہے۔

کیتونی کنڈیشن اُن ڈھیلے ڈھالے بچوں میں بھی ہو سکتی ہے جن میں



شکری لیول حدِ اعتدال سے بہت زیادہ بڑھ جایا کرتا ہے۔ ایسی صورتوں میں بچے خصوصی توجہ کے طالب ہوتے ہیں تاکہ وہ مستقبل میں مرضیاتی مشکلات سے بچ سکیں۔ امراض گو تاریکی کے مثل ہوتے ہیں لیکن یہ پریشان کن بات نہیں یہ صبر کا امتحان ہے۔ جیسا کہ علامہ محمد اقبال رحمتہ اللہ علیہ فرماتے ہیں ؎

مجھے ڈرا نہیں سکتی فضا کی تاریکی
مری سرشت میں ہے پاکی و درخشانی

KitaabPoint.blogspot.com



# معاشی بے فکری اور مرضِ شوگر

اِس عارضہ میں افراد کو مبتلا کرنے کی ایک مؤثر وجہ معاشی بے فکری بھی ہے یعنی ایسے افراد جو کاروباری طور پر انتہائی خوشحال ہیں، لامحالہ ایسے لوگ خوشحالی کی وجہ سے خوش خوراکی کے عادی ہو جاتے ہیں جس کی وجہ سے مرض شوگر کی بنیاد پڑ جاتی ہے، اِس کی زندہ مثال وہ ممالک ہیں جن میں خاص کر جرمنی اور آسٹریلیا قابل ذِکر ہیں۔ اِن ممالک کے باشندے جنگِ عظیم اوّل سے پہلے خوبغذا کھانے کے عادی تھے یعنی صحیح معنوں میں پیٹو تھے یہ لوگ غذا میں چکنائی گوشت ملائی مکھن وغیرہ زیادہ استعمال کرتے تھے۔ اِس لئے نتیجہ یہ نکلا کہ وہاں مرض شوگر عام ہوگئی اور پھر ایک وقت آیا غالباً 1914ء میں دیگر یورپی ممالک کے مقابلے میں جرمنی میں غذائی راشن کی قلت کی وجہ سے راشن میں زیادتی کو سختی سے منع کر دِیا گیا جس کا طبّی نتیجہ یہ نکلا کہ جرمنی سے مرض شوگر گدھے کے سر سے سینگ کی طرف غائب ہوگئی۔

بالاشواہد سے ثابت ہوتا ہے خوشحالی جس کے ساتھ آرام پرستی اور خوش خوراکی پائی جائے صحت کے لئے فائدہ کی بجائے مختلف مشکلات کا سبب بن



جاتی ہے چونکہ خوش خوراکی موٹاپا کا بھی سبب بن جاتی ہے اور موٹاپا بذات خود بھی مرض شوگر کے اسباب میں سے ایک ہے۔ اس لئے ربِّ کریم بہت زیادہ عطا کر دے تو شُکر ادا کریں لیکن سادگی کا دامن ہاتھ سے نہ چھوڑیں، یہی نسخہ کیمیاء ہے۔

ایسی خوشحالی سے افلاس اچھا منظور
روشن منظر جس سے ہوتے ہوں بے منظر

(مصنف)

KitaabPoint.blogspot.com



# اچھا ہاضمہ اور مرضِ شوگر

بعض لوگ یہ بتاتے نہیں تھکتے کہ ہمارا ہاضمہ بہت اچھا ہے جو کھائیں فوراً ہضم ہو جاتا ہے لیکن طبّی نقطہ نظر سے یہ کوئی قابل تعریف بات نہیں، حقیقت یہ ہے کہ جب ہاضمہ اچھا ہو تب احتیاط لازم ہوتی ہے کیونکہ اگر آپ نے احتیاط نہ کی اور وافر غذا لیتے رہے تو معدہ پر ایک زائد بوجھ پڑتا رہے گا اور یوں ہاضمے پر اندھا اعتماد آپ کو بد پرہیزی میں مبتلا کر دے گا، کیونکہ اعضاء ہیں آخر تھک جائیں گے پھر یہی مریض کو جو اپنے ہاضمے کا تذکرہ کرتے نہیں تھکتا تھا، کیونکہ وہ جسم پر ہاضمے کا پرائمری ایکشن تھا جبکہ بد پرہیزی سے سیکنڈری ایکشن شروع ہوا تو بھوک جاتی رہی اور چونکہ ایسے لوگ زیادہ کھانے کے عادی ہو چکے ہوتے ہیں اور اُسی روٹین کو قائم رکھنے کے لئے معالجین کے پاس ہر وقت دوڑتے نظر آتے ہیں لیکن افسوس کے اپنی غذائی مقدار کی اصلاح نہیں کرتے جیسا کہ گزشتہ اوراق میں ذِکر کیا جا چکا ہے کہ شوگر کے اسباب میں ایک سبب زیادہ غذا کا لینا بھی ہے۔ اگر آپ شروع سے ہی اپنی غذا اور وزن پر کنٹرول رکھیں گے تو اِس مرض سے محفوظ رہ سکیں گے۔ مرض شوگر میں واقعی ثابت ہو جاتا ہے کہ پرہیز علاج سے بہتر ہے۔

آپ ماضی پر نظر ڈالیں جب انسولین کی ایجاد نہیں ہوئی تھی اُس زمانہ میں مرض شوگر کا علاج محض غذائی چارٹ سے کیا جاتا تھا۔ اِس شوگر کے مریض کو میرا مشورہ ہے کہ وہ بذریعہ دوا علاج کرانے سے پہلے غذائی چارٹ پر مکمل عملدرآمد کرے یہ ممکن ہے کہ اِس مرض سے بغیر دوا کے جان چھوٹ جائے۔



# غذا ہی شفاء

غذا سے یقیناً شفاء ملتی ہے اگر اُسے خاص تناسب اور کسی قانون قاعدے کے مطابق استعمال کیا جائے ورنہ یہی غذا ہے جو کئی قسم کے امراض کا پیش خیمہ ثابت ہوتی ہے۔

چونکہ ہم اِس کتاب کے سب سے اہم ٹاپک غذا سے علاج کے موضوع کی طرف جا رہے ہیں اِس لئے بہتر معلوم ہوتا ہے کہ آپ جان سکیں جب ہم کوئی بھی غذا لے رہے ہوتے ہیں اُن میں کون سی توانائیاں اور اجزاء پوشیدہ ہوتے ہم غذا میں پائے جانے والے، اِن مختلف اجزاء کا مختصر جائزلیں گے تاکہ آپ جان سکیں غذا اپنے اندر مکمل نظام رکھتی ہے۔

ہماری غذا درج ذیل اجزاء کا مرکب ہوتی ہے۔

| | | |
|---|---|---|
| ۱۔ | کاربوہائیڈریٹس | CARBOHAYDRATES |
| ۲۔ | پروٹینز | PROTEINS |
| ۳۔ | چربیاں | FATS |
| ۴۔ | پانی | WATER |
| ۵۔ | حیاتین | VITAMINS |
| ۶۔ | نمکیات | SALTS |

KitaabPoint.blogspot.com



## ۱۔ کاربوہائیڈریٹس

اس ضمن میں شکر، نشاستہ اور سیلولوز شامل ہیں جن کاربوہائیڈریٹس میں، کاربن، ہائیڈروجن اور آکسیجن کے مرکبات شامل ہیں، یہ ہضم واستحالے کے مراحل سے گزر کر یہ سادہ شکر یعنی گلوکوز میں تبدیل ہو جاتے ہیں جن سے جسم کو گرمی اور طاقت ملتی ہے۔

## ۲۔ پروٹینز

اس ضمن میں انتہائی پیچیدہ نائٹروجنی مرکبات شامل ہیں جو کہ عموماً ہائیڈروجن، نائٹروجن، کاربن اور آکسیجن پر مشتمل ہوتے ہیں۔ کبھی کبھار اِن میں سلفر اور فاسفورس بھی حصہ بن جاتے ہیں۔ یہ پروٹینز جس میں ہضم واستحالے کے بعد جن سادہ مرکبات میں منقسم ہوتے ہیں اُنہیں امائنو ایسڈز کہتے ہیں، اس لئے کہ پروٹینز زیادہ تر گوشت سے حاصل ہوتے ہیں اس لئے پروٹینز کو لحمیات کے نام سے بھی موسوم کیا جاتا ہے لیکن نباتاتی غذاؤں میں بھی پروٹینز پائے جاتے ہیں۔

## ۳۔ چربیاں

چربی روغنی مادہ کی ایک قسم ہے یہ نباتاتی ہو یا حیوانی ٹھوس ہو یا سیال۔ چربی کیمیاوی طور پر کاربن، ہائیڈروجن اور آکسیجن کا مرکب ہوتا ہے۔ چربی ہضم واستحالے کے بعد گلیسرین اور روغنی ترشوں اور بعض دیگر اجزاء میں منقسم ہو



جاتی ہے۔

یوں سمجھنا چاہئے کہ نباتاتی غذاؤں میں کاربوہائیڈریٹ کی شرح تناسب زیادہ ہوتی ہے اور حیوانی غذاؤں یعنی گوشت دودھ میں پروٹینز کی شرح تناسب زیادہ ہوتی ہے۔

## ۴۔ پانی

پانی جو کہ آبِ حیات ہے اور متحرک زندگی کی بنیاد ہے۔ جاندار اجسام میں تقریباً دو تہائی وزن پانی کا ہوتا ہے۔ پانی جاندار اجسام کے افعال میں اہم کردار کا حامل ہے، اگر کسی وجہ سے جسم میں پانی کی کمی واقعہ ہو جائے تو انتہائی طبّی مشکلات پیدا ہو جاتی ہیں۔

جسم کیلئے بہت سے ضروری اجزاء پانی میں حل پذیر ہوتے ہیں اس لئے ہضم کے دوران واقع ہونے والی عموماً کیمیاوی عمل میں پانی کا کردار بہت اہم ہے۔

پانی جسم میں نمک کے استحکام کے لئے بہت ضروری ہے جسم پانی کی ضرورت حسبِ ذیل طریقوں سے پوری کرتا ہے۔

(۱) استحالے کے دوران واقع ہونے والے کیمیاوی افعال جس میں پانی اپنا کردار ادا کرتا ہے۔

(۲) غذائی ترکیب میں شامل پانی اور اکثر غذاؤں میں پانی کی وافر مقدار موجود

KitaabPoint.blogspot.com



ہوتی ہے خصوصاً پھلوں اور سبزیوں میں 75 سے 94 فیصد تک پانی شامل ہوتا ہے۔

(۳) خالص سادہ پانی، مشروبات، چائے اور رس دار پھلوں کے ذریعے صحت مند حالت میں پانی کی ایک خاص مقدار مستقل جسم میں موجود رہتی ہے اور مختلف ذرائع سے جو پانی جسم میں امپورٹ ہوتا ہے وہ غذائی بول و براز، پسینے اور سانس کے ذریعے اخراج پا جاتا ہے۔

اگر کسی وجہ سے جسم سے پانی کا اخراج مقررہ حد سے زیادہ ہو جائے مثلاً دست قے کی صورت میں تو جسم میں پانی کی کمی واقعہ ہو جاتی ہے جیسے طبی زبان میں قلت الماء کہتے ہیں۔ یہ صورت فوری توجہ کی طالب ہوتی ہے کیونکہ دیری خطرناک صورت سے دوچار کر سکتی ہے۔ اگر اس کے برخلاف جسم میں پانی کی مقدار زیادہ اسٹور ہو جائے تو اسے اوذیما کہتے ہیں یہ عموماً گردوں کے افعال میں بگاڑ سے رونما ہوتی ہے۔

## ۵۔ حیاتین

حیاتین غذا کے ایسے اجزاء ہیں جو عموماً غذاؤں میں بہت قلیل مقدار میں ملتے ہیں۔ حیاتین جسم کے حیاتیاتی افعال کی بحالی میں اہم کردار کے حامل ہوتے ہیں۔

تمام حیاتین انتہائی پیچیدہ کیمیاوی مرکبات کا حصہ ہیں ان میں سے



بیشتر نباتات اور حیوانات کے خلیوں میں قدرتی طور پر بنتے ہیں اور کچھ تالیفی طور پر کیمیاوی ترکیب سے تیار کئے جا سکتے ہیں۔

حیاتین عموماً ہمیں زیادہ تر غذاؤں کے ساتھ ملتے ہیں لیکن کچھ حیاتین مثلاً حیاتین ڈی جسمانی بافتوں میں تیار ہوتے ہیں یا پھر غذائی نالی میں قدرتی طور پر پائے جانے والے جراثیم انہیں تیار کرتے ہیں۔

حیاتین جیسے ہم عام طور پر وٹامن کہتے ہیں کہ دو گروپس میں تقسیم کیا جاتا ہے۔

(۱) روغن میں حل پذیر

(۲) پانی میں حل پذیر

روغن میں حل پذیر حیاتین

### حیاتین 'الف' VITMAMIN 'A':

کیمیائی طور پر یہ وٹامن الکوحلی گروپ سے تعلق رکھتا ہے اور جسمانی بافتوں میں سے ایک مادے سے تیار ہوتا ہے یہ مادہ جس سے یہ وٹامن تیار ہوتا ہے کیروٹن کہلاتا ہے، یہ رنگ دار مادہ نباتات میں پایا جاتا ہے۔ اِس وٹامن کو مانع خشکی چشم بھی کہا جاتا ہے۔ امراضِ چشم میں اس نقطہ نظر سے اِس کی اہمیت بہت خاص ہے۔

یہ وٹامن جسمانی خلیوں کی طبعی نشوونما، جسمانی سطحوں کے خلیاتی دیوار کو صحت مند رکھنے، ہڈیوں کے خلیات اور آنکھ کے اس خصوصی مادے کی تشکیل

KitaabPoint.blogspot.com



کیلئے اہم ہے جس کی مدد سے کم روشنی میں دیکھنے کی صلاحیت پیدا ہوتی ہے۔ طبّی طور پر اِس وٹامن کو مادۂ بصری کے نام سے موسوم کیا جاتا ہے۔

یہ وٹامن ہمیں گہرے سبز اور زرد رنگ کی سبزیوں، انڈے کی زردی، مکھن، پنیر، کاڈ لیور آئیل اور کلیجی سے عموماً حاصل ہوتا رہتا ہے۔

اِس وٹامن کی ہمیں ضرورت روزانہ یعنی 24 گھنٹوں میں ایک بالغ فرد کیلئے تقریباً پانچ ہزار یونٹ کے لگ بھگ ہوتی ہے البتہ! حاملہ خواتین میں اِس مقدار میں 2 سے 3 ہزار یونٹ کا اِضافہ ضروری ہے۔

یاد رکھیں!

اِس وٹامن کو بغیر ضرورت کے عرصہ دراز تک استعمال کرنے سے جسم پر منفی اثرات مرتب ہوتے ہیں۔ اِس وٹامن کو ہمیشہ معالج کے مشورے سے استعمال کریں۔ اگر ہمارے جسم میں وٹامن اے کی کمی واقعہ ہو تو درجِ ذیل علامات اس کا اظہار کریں گی۔

مدھم روشنی میں نظر آنا مشکل ہو جائے گا یعنی شب کوری کی مرض وارد ہو جائے گی۔ جسمانی جلد کھردری اور خشک ہو جائے گی، غشائے مخاطی کی نشوونما باطل ہو جائے گی اور اس میں تنزلی تبدیلیاں رونما ہونا شروع ہو جاتی ہے، آنکھ کی بیرونی جھلی خشک ہو جاتی ہے اور اس پر خشکی کے سپاٹ نمایاں ہونے لگتے ہیں یہ عارضہ خشکیٔ آشوب بھی کہلاتا ہے۔



## حیاتین د 'VITAMIN 'D':

یہ وٹامن بعض نباتات اور کچھ جانوروں کی چربی کے ایک کیمیاوی جزو میں پایا جاتا ہے۔

اِس وٹامن کو عام طور پر طبّی دُنیا میں مانع کساح کے نام سے بھی موسوم کیا جاتا ہے۔ اِس لحاظ سے یہ بہت اہم ہے۔

جانوروں کی چربی میں کیمیاوی جزو الٹراوائلٹ ریلز کے اثر سے وٹامن ڈِی میں کنورڈ ہو جاتا ہے۔ یہ وٹامن جگر میں اسٹور ہوتا ہے۔

وٹامن ڈِی کیلشیم اور فاسفورس کے استحالے کے لئے بہت اہم ہے۔ اِس وٹامن کی کمی سے کیلشیم اور فاسفورس کے انجذاب کے افعال میں نقص پیدا ہو جاتا ہے جس کی وجہ سے ہڈیوں کی نشوونما متاثر ہوتی ہے۔

یہ وٹامن مچھلی اور خصوصاً کاڈ لیو آئل، انڈے کی زردی اور مکھن میں پایا جاتا ہے۔ غذاؤں میں خاص کر دُودھ کو الٹراوائلٹ ریلز میں رکھ کر اِس وٹامن کو حاصل کیا جا سکتا ہے۔

اِس وٹامن کی بالغ آدمیوں میں 2 سے 3 سو یونٹ مقدار کافی ہے البتہ حاملہ خواتین میں خصوصاً حمل کے آخری تین مہینوں میں اور اِس عرصہ کے دوران جب وہ دودھ پلا رہی ہو تو اُنہیں 24 گھنٹوں میں 400 یونٹ درکار ہوں گے۔ اِس عرصہ میں یہ وٹامن استعمال کرنے سے بچہ توانا اور بھرپور قوت مدافعت کا شاہکار بنے گا۔

KitaabPoint.blogspot.com



بچوں کو اگر اس وٹامن کی کمی واقع ہو جائے تو اُن میں درج ذیل علامات وقوع پذیر ہوتی ہیں۔

دانتوں اور ہڈیوں کے ڈس آرڈرز، چڑچڑاپن، جسمانی کمزوری، ہڈیوں کا ٹیڑھا پن۔ اگر بڑی عمر میں اِس وٹامن کی کمی پیدا ہو تو ہڈیاں نرم ہو جاتی ہیں ایسی صورت طبّی دُنیا میں لین العظام کہلاتی ہے، اِس کے ساتھ کیلشیم کے استحالے کے عدم توازن کی وجہ سے جسم میں انتہائی خشکی سردی پیدا ہو جاتی ہے جس کی وجہ سے تشنجی دَورے پڑنے لگتے ہیں۔

اگر جسم میں اِس وٹامن کی مقدار حد سے زیادہ لی جائے تو ہڈیوں سے کیلشیم کا اخراج شروع ہو جاتا ہے اور یہ کیلشیم دُوسری جگہوں پر مثلاً، خون کی رگوں، گردوں، پھیپھڑوں یا دِل میں اسٹور ہونے لگتا ہے جس کی وجہ سے پیچیدگیاں جنم لیتی ہیں۔

### حیاتین 'ک' VITAMIN 'K':

یہ وٹامن ہلکے زرد رنگ کے قلمی مرکب کی شکل کا ہوتا ہے، اسے کیمیائی ترکیب سے تیار کیا جا سکتا ہے۔ یہ استعمال کے بعد جسم میں محفوظ نہیں رہتا اس وٹامن کو مانع سیلانِ خون کے نام سے بھی جانا جاتا ہے۔

یہ وٹامن انجمادی مادّے پروتھرامبین کی تشکیل میں اہم کردار ادا کرتا ہے جو خون میں پایا جاتا ہے۔ پروتھرامبین کی کمی سے خون کے جمنے کا وقت بڑھ جاتا ہے ایسی صورت کسی رگ کے زخمی ہونے سے سیلان خون ہو تو رکنے کا نام



نہیں لیتا۔

ہماری کئی روزمرّہ لینے والی غذاؤں میں خاص کر پتوں والی سبزیوں میں یہ وٹامن قدرتی طور پر موجود ہوتا ہے۔ علاوہ ازیں آنتوں میں قدرتی طور پر پائے جانے والی جراثیم بھی اِس وٹامن کی پروڈکشن میں حصہ لیتے ہیں۔

اِس وٹامن کی 24 گھنٹے میں تقریباً 2mg ضرورت ہوتی ہے۔

اگر جسم میں وٹامن K کی کمی واقع ہو تو بڑی عمر کے افراد میں جب صفراوی نالی میں کوئی رکاوٹ حائل ہو جائے تو یہ وِٹامن جذب نہیں ہوتا۔ دست یا دست آور دَوا لینے سے بھی یہ وِٹامن جسم میں جذب ہوئے بغیر اخراج پا جاتا ہے۔ اِن صورتوں میں خون جمنے کی صورت میں اِضافہ ہو جاتا ہے جو کہ کئی قسم کی پیچیدگیوں کو جنم دیتی ہے۔

### پانی میں حل پذیر حیاتین:

ایسے وِٹامنز کا گروپ بھی ہے جو اپنی کیمیاوی ماہیت کی وجہ سے صرف پانی میں تحلیل ہوتے ہیں۔ اِن وٹامنز میں سب سے اہم وٹامن 'ب' ہے جو کئی کیمیاوی مرکبات کا حامل ایک گروپ ہے جن میں سے 3 مرکبات اہم کردار انجام دیتے ہیں اور اگر اِن کی جسم میں کمی واقع ہو تو مریض میں واضع علامات ظہور پذیر ہوتی ہیں۔

### حیاتین 'ب' مرکب VITAMINS 'B' COMPLEX:

اس وٹامنی گروپ میں درجِ ذیل وٹامنز پائے جاتے ہیں۔

KitaabPoint.blogspot.com



## تھایامن یعنی حیاتین ب 1 VITAMINS B1

یہ حرارت پروف وٹامن ہے اور خشک حالت میں عرصہ دراز تک محفوظ رہتا ہے۔ یہ سفید رنگ کا ایک قلمی مرکب ہے جو ہائیڈروکلورائیڈ کی شکل میں حاصل کیا جاتا ہے۔

یہ وِٹامن غذائی نشاستے کے جزو کے استحالے میں اپنا مثبت کردار ادا کرتا ہے۔ اِس کے خامراتی فعل سے گلوکوز کا تحول کاربن ڈائی اوکسائیڈ اور پانی میں حل ہو جاتا ہے۔ اِس طریقہ سے یہ وِٹامن جسمانی توانائی کی حاصل کرنے کیلئے اپنا کردار ادا کرتا ہے۔

یہ وِٹامن کئی نباتاتی اور حیوانی غذاؤں میں موجود ہوتا ہے۔ خشک خمیر اور گندم کے دانے جب اِن میں کلے پھوٹنے لگیں تو ایسے وقت میں وِٹامن B1 حاصل کرنے کیلئے بہت موزوں ہوتے ہیں۔ دیگر اناج اور سبزیوں کے تخم کی سطح اور خشک پھلوں کی گری میں بھی یہ وِٹامن موجود ہوتا ہے۔ گوشت اور کلیجی میں ایک مقدار پائی جاتی ہے۔ البتہ! اسے تالیفی طور پر پروڈکٹ کیا جاسکتا ہے۔

انسانی جسم کو اِس وٹامن کی 24 گھنٹے میں تقریباً 1.5 سے 3 ملی گرام تک ضرورت ہوتی ہے۔ یہ وٹامن جسم میں محفوظ نہیں رہتا۔ اس لئے غذا لیتے وقت اس بات کو مدِ نظر رکھنا ضروری ہے کہ جسم کو روزانہ کی ضروری مقدار ملتی رہے۔

اگر یہ وٹامن زیادہ لے لیا جائے تو اس کی زائد مقدار فوراً بذریعہ پیشاب اخراج پا جاتی ہے۔



اِس وٹامن کی کمی سے جسم پر نمایاں علامات کا اظہار مشاہدے میں ملتا ہے۔ خصوصاً اِس وٹامن کی کمی سے نظام دورانِ خون، اعصابی نظام اور نظامِ ہضم متاثر ہوتا ہے، البتہ! کچھ اثرات غیر ناقلہ غدود پر بھی مرتب ہوتے ہیں۔

اگر اس وِٹامن کی کمی تھوڑی ہو تو مریض میں چڑچڑا پن اکثر آتا ہے۔ بھوک میں کمی واقع ہو جاتی ہے۔ پٹھوں میں تھکاوٹ اور درد ہوتا ہے اور مریض خود تھکا ماندہ سمجھتا ہے۔

اگر اِس وِٹامن کی کمی بہت عرصہ تک مسلسل رہے تو مرض بیری بیری لاحق ہو سکتی ہے جس میں اعصابی سوزش، فالج، نظام ہضم میں شدید بگاڑ۔ افعالِ قلب میں ابتری اور شدید تھکن کا غالب رہنا جیسی علامات ساتھ ہوتی ہیں۔

اگر بالا علامات کے مریض کو اِس وِٹامن کی مقررہ مقدار شروع کرا دِی جائے تو یہ علامات یکے بعد دیگرے ختم ہونا شروع ہو جاتی ہیں۔

## ریبوفلاون یعنی حیاتین 'ب' ۲ VITAMIN 'B'2:

اِس وِٹامن کو وِٹامن جی اور لیکٹوفلاون کے نام سے بھی موسوم کیا جاتا ہے۔

یہ وِٹامن تیز روشنی سے ضائع ہو جاتا ہے، البتہ! حرارت اور ہوا اسے جلد متاثر نہیں کرتے۔ یہ وِٹامن نارنجی رنگ کے پاؤڈر کی شکل میں حاصل ہوتا ہے۔ اِس وِٹامن کے استعمال سے جسم میں اِس کی بہت معمولی مقدار جگر اور

KitaabPoint.blogspot.com



گردوں میں محفوظ ہوتی ہے اور زیادہ تر مقدار بول و براز کے ساتھ اخراج پا جاتی ہے۔

یہ وِٹامن جسم میں فاسفورک ایسڈ کے ساتھ مل کر خلیات اور بدنی بافتوں کے تنفس کے افعال میں اپنا کردار ادا کرتا ہے۔ اس طرح خامرات کے عمل میں بھی شرکت کرتا ہے اور خلیاتی استحالے کی تکمیل کیلئے اِس کی موجودگی اہم ہے، یہ وِٹامن مختلف امراض کے خلاف جسم میں قوتِ مدافعت کو قوی کرتا ہے۔

یہ وِٹامن دُودھ اور دُودھ سے بننے والی غذاؤں، کلیجی، گوشت، پتوں والی تازہ سبزیوں اور خشک خمیر میں موجود ہوتا ہے۔

اِس وِٹامن کی مقدار 1.5 سے 2 ملی گرام تک ایک بالغ فرد کی درکار ہوتی ہے۔ البتہ! حاملہ خواتین اور دُودھ پلانے والی خواتین میں اِس مقدار میں 30 سے 40 فیصد اِضافہ کیا جانا ضروری ہے۔

اِس وِٹامن کی کمی سے درج ذیل علامات کا اظہار ہوتا ہے۔

زبان کی سرخی، ہونٹوں کے کناروں کا پک جانا، زبان کا پھٹ جانا، آنکھ سے پانی بہنا، آنکھ کے بیرونی طبقہ میں سوزش، قرینہ میں خون کی رگوں کا اُبھر آنا اور بعض دیگر جلدی علامات بھی پائی جاتی ہیں۔

**نیاسینامائڈ حیاتین:**

یہ وِٹامن ایک سفید قلمی مرکب ہے اور یہ حرارت، روشنی اور ہوا سے متاثر نہیں ہوتا یعنی محفوظ رہتا ہے۔ اِس وِٹامن کے چند نام درج ذیل ہیں۔



- نیاسین حیاتین
- مانع پلاگرا حیاتین
- نیکوٹینا مائڈ حیاتین
- نیکوٹینک ایسڈ حیاتین

یہ وِٹامن اِن تمام غذاؤں میں پایا جاتا ہے جن میں ریبوفلاون موجود ہوتا ہے۔ خاص کر بکری، بکرا، گائے، بھینس، ہرن، اونٹ اور پرندوں کے گوشت میں سے ہمیں حاصل ہوتا ہے۔

یہ وِٹامن جسم میں ایسے خامراتی عمل میں مدد کرتا ہے جو خلیاتی تنفس میں حصہ لیتے ہیں۔ علاوہ ازیں یہ وِٹامن نشاستہ دار غذاؤں کے استحالے اور انجذاب میں بھی اپنا مثبت کردار ادا کرتا ہے۔

اِس وِٹامن کی روزانہ مقدار ایک فرد کو 20 ملی گرام اور خواتین میں 10 سے 15 ملی گرام روزانہ ضرورت ہوتی ہے۔

اِس وِٹامن کی کمی سے پلاگرا کی مرض سے ملتی جلتی علامات رونما ہوتی ہیں مثلاً غذا کی نالی کے افعال میں بگاڑ، ہاتھ پاؤں گردن اور سینے کی جلد پر دانے اور خارش، زبان اور منہ کا پک جانا، اعصابی تکالیف، انتہائی صورت میں نخاع یا حرام مغز کے اعصاب میں تنزلی تبدیلیاں وقوع پذیر ہوتی ہیں جو کبھی کبھار مریض کے لئے خطرناک بن جاتی ہیں۔

KitaabPoint.blogspot.com



### فولک ایسڈ حیاتین

یہ وِٹامن گندھک آملہ سار سے مشابہ شوخ زرد رنگ کی قلموں کی صورت میں ملتا ہے۔

یہ وِٹامن خصوصی طور پر خلیاتی نظام کے استحالے میں اپنا کردار ادا کرتا ہے اور خون کی سرخ خلیوں کی پیدائش میں بھی حصہ لیتا ہے۔

یہ وِٹامن کئی حیوانی اور نباتاتی غذاؤں میں پایا جاتا ہے، بالخصوص پتوں والی سبزیوں، جانوروں کے جگر، گردوں اور خشک خمیر میں ملتا ہے۔ آنتوں میں قدرتی طور پر پائے جانے والے جراثیم بھی اِس وِٹامن کی پروڈکشن کرتے ہیں اور اسے کیمیاوی ترکیب سے بھی تیار کیا جاسکتا ہے۔

اِس وِٹامن کی مطلوبہ مقدار ایک بالغ فرد کیلئے تقریباً 1/4 ملی گرام ہے۔

اِس وِٹامن کی کمی سے خون میں فسادی صورت رونما ہوتی ہے جس خون میں سرخ خلیات پختگی حاصل نہیں کر پاتے۔ سفید خلیوں کی تعداد میں کمی واقع ہو جاتی ہے، ہڈی کے گودے میں خلیوں کا تکاثر اور آنتوں کی حرکت میں افعالی تیزی کی بناء پر سنگرہنی سے مشابہ دستوں کی علامات پیدا ہو جاتی ہیں۔ زبان پر چھالے اور زخم بن جاتے ہیں، غذائی نالی کے مختلف حصوں میں سوزش ہو جاتی ہے۔ بھوک میں کمی، وزن کی بتدریج کمی جیسے عوامل وقوع پذیر ہونے لگتے ہیں۔

بالا علامات کی صورت میں وِٹامن B12 کے اِس وِٹامن کا استعمال



بالا علامات کو رفع کر دیتا ہے۔

بالا تکالیف عموماً سلفاڈرگز کے استعمال پیدا ہوتی ہیں کیونکہ سلفاڈرگز کے استعمال سے آنتوں کے طبعی جراثیموں کی پیدائش وافزائش متاثر ہوتی ہے۔

### حیاتین 'ب' ۱۲ VITAMIN 'B'12:

یہ وِٹامن بہت شوخ باریک سوئیوں کی طرح تیز سرخ رنگ کی قلموں کی شکل میں حاصل ہوتا ہے، یہ وِٹامن پانی اور الکوحل دونوں میں حل پذیر ہوتا ہے۔ اِس وِٹامن کے مرکب سالمات میں کوبالٹ شامل ہوتا ہے۔ یہ وِٹامن گرمی سے ضائع نہیں ہوتا، البتہ! صرف معتدل کیمیاوی ردِعمل کے ماحول میں کا آمد ہوتا ہے۔

اِس وِٹامن کو سیانو کوبالمین یعنی مانع قلت الدم مہلک بھی کہتے ہیں۔

یہ وِٹامن خلیات میں پروٹین کے استعمال اور کاربوہائیڈریٹس کے چربی میں منتقل ہونے کے عمل میں اپنا مثبت کردار ادا کرتا ہے۔

یہ وِٹامن تمام حیوانی غذاؤں میں پایا جاتا ہے اور آنتوں میں قدرتی طور پر پائے جانے والے جراثیم بھی اِس پروڈکٹ کرتے ہیں۔

اِس وِٹامن کی مطلوبہ مقدار ایک بالغ فرد کیلئے تقریباً 2 مائکروگرام 24 گھنٹے کیلئے کافی ہے۔

جسم میں اس وِٹامن کی کمی سے صحت پر کوئی خاص اثر نظر نہیں آتا، البتہ! اگر اس کے ساتھ فولک ایسڈ کی کمی ہو تو نقص الدم مہلک کے امکانات زیادہ قوی ہو جاتے ہیں۔

KitaabPoint.blogspot.com



## حیاتین 'ج' VITAMIN 'C':

معالجاتی دُنیا میں اِس وِٹامن کا استعمال دیگر وِٹامنز سے زیادہ ہے۔ یہ وِٹامن ایک سفید قلمی مرکب ہے جو پانی میں حل ہو جاتا ہے۔ یہ وِٹامن خشک حالت میں ہوا کے اثر سے ضائع نہیں ہوتا، البتہ! محلول کھلی ہوا میں بے اثر ضرور ہو جاتا ہے۔ تیز روشنی، الکلی اور دیگر بعض دھاتوں مثلاً تانبے یا لوہے کے ساتھ مل کر اس کے ضائع ہونے کی رفتار تیز ہو جاتی ہے، گرمی کی زیادتی بھی اس بے اثر کر دیتی ہے۔

یہ وِٹامن پروٹین کے ایک مرحلہ سے دوسرے مرحلہ تک جانے کے آخری مراحل میں حصہ لیتا ہے۔ بافتوں کے ملاپ اور ہڈی کی تشکیل میں یہ مؤثر کردار ادا کرتا ہے، یہ وِٹامن خاص کر خون کی باریک رگوں کی بافتوں کو ملائے رکھنے کیلئے انتہائی اہم ہے۔

یہ وِٹامن ہمیں تمام ایسے پھلوں سے ملتا ہے جن کا ذائقہ ترش ہو اور علاوہ ازیں تازہ سبزیوں میں بھی اس کی ایک معقول مقدار پائی جاتی ہے۔

اِس وِٹامن کی یومیہ ضرورت ایک بالغ مرد کو 75 اور خواتین 70 ملی گرام ہے۔ البتہ! دورانِ حمل خواتین کیلئے اس یومیہ مقدار میں 30 سے 70 ملی گرام تک اِضافہ کیا جا سکتا ہے۔ شدید امراض میں بھی اس کی ضرورت روٹین سے زیادہ جسم کو ہوتی ہے۔ اگر کہیں چوٹ لگ جائے زخم یا ہڈی ٹوٹ جائے تو وہاں اس وٹامن کی ضرورت بڑھ جاتی ہے۔



اِس وِٹامن کی جسم میں کمی سے اگر بہت زیادہ واقع ہو تو اسکروی پیدا ہو سکتی ہے۔ اِسکروی کی کچھ علامتوں میں مسوڑھے سرخ ہو جاتے ہیں۔ پھول جاتے ہیں اِن سے خون کا سیلان ہوتا رہتا ہے۔ دانت کمزور ہو کر گرنے لگتے ہیں۔ خون کی عروق شعریہ کی دیواریں کمزور ہونے سے زیر جلد اُن سے خون اس رس کر زیر جلد جمع ہو کر نئی مشکل پیدا کرتے ہیں۔ اِس وِٹامن کی کمی سے زخم دیر سے بھرتا ہے۔ ٹوٹی ہوئی ہڈیاں دیر سے جڑتی ہیں۔ مریض میں چڑچڑا پن اور بھوک میں کمی واقع ہو جاتی ہے۔ ان عوامل کو مدِ نظر رکھتے ہوئے یہ وِٹامن مرض شوگر کیلئے بھی مؤثر ہے۔

## ۲۔ نمکیات SALTS:

یہ ہماری روزمرّہ کی غذا کا اہم جزو ہیں جس سے چند کی تفصیل حسبِ ذیل ہے۔

### کیلشیم CALCIUM

یہ ایک بنیادی نمک ہے جو کہ کسی بھی جاندار جسم کی اساس ہے۔ یہ نمک ہڈیوں اور دانتوں کی نشوونما، انجماد خون اور انقباضِ قلب کے لئے بہت اہم کردار کا حامل ہے۔ یہ نمک گوشت اور تقریباً تمام سبزیوں میں تھوڑی مقدار میں پایا جاتا ہے۔ البتہ! پنیر میں اِس مقدار میں اِضافہ ہے۔

ہماری غذاؤں میں موجود یہ نمک بہت تھوڑی مقدار میں جسم میں جذب ہوتا ہے۔ اِس کی زائد مقدار بذریعہ پیشاب اخراج پاتی ہے۔

KitaabPoint.blogspot.com



## میگنیشیئم MAGNESIUM

یہ نمک جسم میں بعض خامروں کی ترکیب میں سے حصہ لیتا ہے جسم میں اِس نمک کی کمی سے عموماً انسان تھکا ماندہ رہتا ہے اور جسمانی دردوں کی عموماً شکایت رہتی ہے۔ اِس کی مقررہ مقدار جسم میں موجود رہے تو جسم ریلکس رہتا ہے۔

یہ نمک ہمیں دودھ، بادام، سلاد، انگور، ٹماٹر، آلو بخارا، سیب اور روغنِ زیتون سے ملتا ہے۔

## آئیوڈین IODINE

یہ انتہائی اہم نمک ہے اِس کی کمی بیشی جسم کی ہیت بدل کر رکھ دیتی ہے۔ یہ نمک انسانی جلد کے رنگ کو بھی متاثر کرتا ہے۔ ہمارے گلے کے سامنی طرف غدّہ درقیہ یعنی تھائی رائیڈ گلینڈ ہوتا ہے جس کا تعلق نشوونما اور استحالے سے ہے۔ یہ غدود ایک ہارمون تھائرا کسن پیدا کرتا ہے اور اِس فنکشن کے توازن کیلئے آئیوڈین ایک ضروری عنصر ہے۔

یہ نمک ہمیں سمندری غذاؤں خصوصاً مچھلی، ساحل کے قریب پیدا ہونے والی سبزیوں، سلاد، انڈے، گوبھی اور ٹماٹر سے ملتا سکتا ہے۔

## تانبا اور کوبالٹ COPPER & COBALT

یہ بہت کم مقدار میں ہیموگلوبن کی پروڈکشن میں ضروری ہیں۔ اِن دونوں کے معدنی اجزاء کی خفیف مقدار سبزیوں اور پھلوں میں پائی جاتی ہے۔



خاص کر سلاد، کشمش، ناریل، اناج، گری دار میوے، گندم اور اُس کی بھوسی اور پھلوں کے دانوں میں یہ نمک موجود ہوتا ہے۔

اجسام میں جگر ان اجزاء کو اسٹور کرتا ہے اس لئے جانوروں کی کلیجی میں یہ دونوں معدنی نمک پائے جاتے ہیں۔

کوبالٹ وِٹامن B12 کی ترکیب میں شامل ہوتا ہے۔

## لوہا IRON

یہ انتہائی اہم نمک ہے یہ اجسام میں خصوصاً سرخ خلیات R.B.C کی تشکیل کیلئے ناگزیر ہے۔ خون کے اِن خلیوں میں لوہے کی مخصوص مقدار ہیموگلوبن کی صورت میں موجود ہوتا ہے۔ لوہے کی ایک مقدار خلیاتی تنفّسی میں بھی اپنا مثبت کردار ادا کرتی ہے۔ لوہے کا انجذاب بنیادی طور پر چھوٹی آنت کے ابتدائی حصے میں ہوتا ہے اور اِس کے جذب شدہ حصے کی ایک بڑی مقدار جگر، تلی اور گردوں میں اسٹور ہوتی رہتی ہے۔

لوہے کی کچھ مقدار ہڈی کا گودا خون کے سرخ خلیوں کی تیاری کیلئے کام میں لاتا ہے۔ ایک بالغ فرد کو یومیہ 15 سے 20 ملی گرام یہ نمک درکار ہوتا ہے۔ خواتین میں دورانِ حمل اِس نمک کی زائد مقدار درکار ہوتی ہے۔ لوہا مختلف نباتاتی اور حیوانی غذاؤں میں موجود ہوتا ہے۔

یہ نمک خاص کر کلیجی، گردے، ناریل، سیب، پالک، گوشت، انڈے، مچھلی، خوبانی، پنیر، کھجور، انگور، انناس، گندم، چقندر اور روغن زیتون سے حاصل

KitaabPoint.blogspot.com



کیا جا سکتا ہے۔

## فاسفورس PHOSPHORUS

اس نمک کی چھوٹے بچوں اور جنین کو زیادہ ضرورت ہوتی ہے یہ نمک ہڈیوں اور دانتوں کی نشوونما میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔

یہ نمک ہمیں پنیر، سالم اناج کی روٹی، لوبیا، مچھلی، گوشت، دُودھ، انڈے، مٹر، کھنبی، مونگ پھلی، سلاد، گوبھی، آلو اور روغنِ زیتون سے مل سکتا ہے۔

یوں تو انسان میں کارفرما نمکیات کی فہرست میں بہت سے اہم نمکیات اور بھی ہیں یہ لیکن طوالت کی وجہ سے صرف مخصوص نمکیات کا مختصر تعارف پیش کرنے کی کوشش کروں گا۔

ہم غذاؤں میں شامل اجزاء کا مختصر جائزہ لینے کے بعد چند غذاؤں کا ہلکا سا تعارف پیش کریں گے تا کہ آپ جان سکیں ایک اکیلی غذا اپنے اندر کس قسم نظام رکھتی ہے اور کن عوامل کی بناء پر ہمارے کے لئے فائدہ مند ہے۔

سب سے پہلے ہم غذاؤں میں دُودھ کا انتخاب کرتے ہیں کیونکہ اس غذا کو ابنِ آدم کی پہلی غذا حاصل ہونے کا شرف حاصل ہے۔

## دُودھ Milk

ننھے منے نونہالوں کیلئے دُودھ ایک مکمل غذا ہے لیکن بڑی عمر کے افراد کیلئے بھی ایک مکمل غذ: تو ہے لیکن دُودھ سے مناسب اجزائے رسد یقینی طور حاصل کرنے کیلئے دُودھ کی بہت زیادہ مقدار بطور غذا لینی پڑے گی کہ اُس کا پینا



مشکل ہوگا۔

دُودھ میں لوہے کی مقدار خفیف ہوتی ہے اِس لئے بچوں کو زیادہ عمر تک دُودھ دِیا جاتا ہے۔

دُودھ 2 طرح کے اجزاء پر مشتمل ہوتا ہے اِن میں سے ایک جزو سیال ہے اور دُوسرا ٹھوس ہے۔ ٹھوس حصّہ چکنائی اور پروٹینز پر مشتمل ہے جب کہ سیال جزو میں نمکیات اور معدنی اجزاء شامل ہیں۔ دُودھ کے روغنی اجزاء FAT GLOBULES کی شکل میں معلق رہتے ہیں جن کی وجہ سے دُودھ کا رنگ سفید نظر آتا ہے۔

اِنسان اور گائے کا تازے دُودھ کا ردِعمل دَورُخی ہوتا ہے۔ یہ اِس وجہ سے ہے کہ اِس میں ترش اور کھاری دونوں قسم کے نمکیات موجود ہوتے ہیں۔ دُودھ تخمیری تبدیلی کی وجہ سے بہت جلد ترشی اختیار کر لیتا ہے اور اِس کی شکر لیکٹوس کا کچھ حصہ لیکٹک ایسڈ میں تبدیل ہو جاتا ہے۔

گائے کے دُودھ کی طبعی کثافت نوعی 1028 سے 1034 تک ہوتی ہے۔

جب دُودھ کو اُبال کر ٹھنڈا کیا جاتا ہے تو اس کی سطح پر تیرتی ہوئی ایک جھلی سی بنتی ہے یہ دُودھ کی پروٹین ہے اِس کو لیکٹ البیومن بھی کہتے ہیں، لیکن دُودھ کی خاص پروٹین کیسی نوجن ہے، یہ ترشی کے اثر سے تہہ نشین ہو جاتی ہے۔

دُودھ میں موجود کیسی نوجن ایک خامرے رے نِن سے جم جاتا ہے،

KitaabPoint.blogspot.com



اِس خامرے کا افراز معدے سے ہوتا ہے، اِس طرح کیسی نوجن کیسین میں بدل جاتا ہے جو حل پذیر نہیں ہوتا۔ دہی، کیسین اور اس میں شامل چربی پر مشتمل ہے اور اس میں جو سیال بچ رہتا ہے وہ دُودھ کا پانی ہے، جس میں شکر، نمکیات اور دُودھ کی البیومن موجود ہوتی ہے، پنیر جما ہوا دودھ ہے جس سے سیال جزو الگ کر دِیا جائے۔

دُودھ میں کم از کم 2 سے 4 فیصد چربی ہونی ممکن ہے۔ اگر چربی لطیف ہو تو دُودھ کو تھوڑی دیر رکھنے سے دُودھ کی سطح پر پر آ جاتی ہے جسے بالائی یا ملائی کے نام سے جانا جاتا ہے۔ چربی کی بلبلوں پر پروٹین کی ایک تہہ چڑھی ہوتی ہے۔

دُودھ کی شکر عام شکر کے مقابلے میں کم حل پذیر ہوتی ہے اِس میں شیرینی بھی کم ہوتی ہے۔

جب دُودھ کچھ عرصہ تک رکھا جائے تو اِس میں تبدیلی رونما ہوتی ہے اور وہ اس کی شکر لیکٹک ایسڈ میں تبدیل ہو جاتی ہے یہ تبدیلی جراثیمی مداخلت سے پیدا ہوتی ہے جو ہوا میں موجود ہوتے ہیں۔ اگر دُودھ کو اُبال کر جراثیم سے پاک برتنوں میں محفوظ کیا جائے تو یہ تبدیلی دیر سے رونما ہوتی ہے۔ دودھ کٹھا ہو جانے سے جو ایسڈ پیدا ہوتا ہے وہ کیسی نوجن کے کچھ حصے کو تہہ نشین کر دیتا ہے۔ البتہ! یہ عمل کیسی نوجن کی کیسین میں تبدیلی سے مختلف ہے۔

دُودھ کا خصوصی نمک کیلشیم فاسفیٹ ہے لیکن میگنیشیم فاسفیٹ کی بھی



خفیف مقدار میں موجود ہوتی ہے، دیگر نمکیات میں سے سوڈیم اور پوٹاشیم کے کلورائیڈز زیادہ اہم ہیں وہ دُودھ سے حاصل ہوتے ہیں۔

دُودھ میں حیاتین ''الف، ب، ج، ڈ'' معمولی مقدار میں موجود ہوتے ہیں۔

مکھن کریم کو بلو کر یا دہی کو بلو کر حاصل کیا جاتا ہے جو کہ دُودھ کی چربی کا زیادہ لطیف حصّہ ہے جب دُودھ رکھ دِیا جائے تو یہ دھیرے دھیرے اوپر آ جاتا ہے۔

دُودھ کے بعد سب سے اہم غذا جیسے گوشت کے نام سے جانا جاتا ہے آج ہماری زندگی میں اِس طرح داخل ہے کہ اِس کے بغیر بے شمار افراد کی روٹی حلق سے نہیں اُترتی۔

## گوشت MEAT

گوشت عضلی اور واصل بافت سے ترکیب شدہ ہے جس میں چربی شامل ہے۔ گوشت نائٹروجنی غذائی پکوانوں میں سب سے زیادہ آسانی سے جزو بدن بننے والی غذا ہے۔ گوشت کا ایک ٹھوس جزو ایک مخصوص پروٹین مایوسین پر مشتمل ہے۔ گوشت کے بعض مادوں کو پانی میں پکا کر اُس کا خلاصہ یعنی یخنی حاصل کی جاتی ہے۔

گوشت میں موجود چربی ہضم کے فعل کو سست کر دیتی ہے کیونکہ چربی معدی رس کو عضلی ریشوں تک آسانی سے رسائی حاصل کرنے نہیں دیتی۔

KitaabPoint.blogspot.com



گوشت میں 70 سے 80 فیصد پانی تقریباً 20 سے 25 فیصد پروٹین اور 0.5 تا 1.00 فیصد حیوانی شکر یعنی گلائیکوجن ہوتی ہے۔

دُودھ اور گوشت کے علاوہ تیسرے نمبر پر ہماری غذا کا سب سے بڑا اہم عنصر ہے۔

## آٹا FLOUR

آٹا مختلف اناجوں کا اندرونی محفوظ سفوف ہے۔ آٹے میں سب سے زیادہ نشاستہ کا حصہ ہوتا ہے، البتہ! مختلف اناجوں میں پروٹین کی کچھ مقدار بھی پائی جاتی ہے۔ اناجوں کے چھلکوں سخت اور قابل ہضم خلیاتی بافت سے مزین ہوتے ہیں جنہیں سیلولوز کہتے ہیں۔ یہ آنت کے افعال میں اپنا کردار ادا کرتے ہیں، جس کی وجہ سے آنتوں کی حرکت کے نظام کو تحریک ملتی ہے۔ اناج کے دانوں کے بیرونی حصوں میں وٹامنز اور پروٹینز بھی ہوتے ہیں۔ اِس لئے سالم اناج بہتر صحت مند غذا کے طور پر پسند کیا جاتا ہے۔

اکثر غذائیں ہم پکا کر استعمال کرتے ہیں۔ پکا کر غذا لینے کے بھی فائدے حسبِ ذیل ہیں۔

(۱) پکانے سے گوشت کا حل نہ ہونے والا جزو کولیجن جو اصل بافت میں قیام پذیر ہوتا ہے حل پذیر جیلے ٹن میں کنورڈ ہو جاتا ہے جو کس قدر زور ہضم ہوتا ہے، علاوہ ازیں گوشت پکانے سے اُس کے عضلاتی ریشے نرم ہو کر اِس قابل ہو جاتے ہیں کہ ہاضم رطوبتیں اِن میں آسانی سے رسائی حاصل کر سکیں۔



(۲) نباتاتی غذاؤں میں پکانے کا عمل نشاستے کے دانوں کو توڑ دیتا ہے اور سیلولوز کے غلاف کو پھاڑ دیتا ہے اس طرح ہاضم رطوبتیں کے فنکشن میں آسانی پیدا ہو جاتی ہے۔

(۳) غذا پک جانے سے جراثیم اور طفیلی حیوانات ہلاک ہو جاتے ہیں جس سے جسم میں سرایت کا خطرہ ٹل جاتا ہے۔

اب تک غذاؤں کے خدوخال کے بارے میں سرسری جائزہ لیا گیا تھا اَب ہم غذاؤں کے اُس رُخ کی طرف آتے ہیں جو برائے راست طبّی طور پر معالجاتی فلسفہ سے ہم آہنگ ہوتی ہیں۔ اِس ضمن میں ہم روزمرّہ میں استعمال ہونے والی غذاؤں کی پہلے ایک لسٹ مرتب کریں گے، پھر اُن کے مختلف گروپس تیار کئے جائیں گے پھر اُن گروپس کے بارے میں جانا جائے گا کہ کون سے گروپ کی غذائیں مرض شوگر کیلئے شفاء سے ہمکنار کرتی ہیں اور کون سے گروپ کی غذائیں مرض شوگر میں اِضافے کا سبب بنتی ہیں اور اِن کے اِس فعل کی فلاسفی کیا ہے؟

### ❁ روزمرہ استعمال ہونے والی غذائیں

ارہر، آڑو، امرود، بادام شیریں، پستہ، پیٹھا، توت سفید، چربی، ساگ چولائی، حلوہ کدو، تخم خربوزہ، خوبانی، دُودھ بکری، شیر مدر، شیر گائے، دھنیا، زیرہ سفید و سیاہ، سونف، شہد، گاجر، گوشت دُنبہ، گھی، مولی، ناشپاتی، اروی، بھنڈی، تربوز، تخم تربوز، توری، ٹینڈے، جوار، چاول، چقندر، دُودھ بھینس، ساگودانہ،

KitaabPoint.blogspot.com



سردا، کدو، ککڑی یعنی تر، کھیرا، گنا، گوشت بھیڑ، گوشت خرگوش، لونیا ساگ، مکھن، نشاستہ، آلو، آلو بخارہ، آملہ، انجیر، املی، انگور، انار، باجرہ، برف، بیر، بینگن، پان، پپیتہ، پیاز، پیلو، پنیر، تھوم، ٹماٹر، جامن، جو، چائے، چلغوزہ، چنا، چھولے، چھوہارا، ہینگ، دہی، کچنار، کھتب، کریلا، کشمش، کلونجی، ناریل، گوبھی، گوشت کبوتر، لسی، لوبیا، لیموں، لہسن، مٹر، پھلی، مونگ مچھلی، مکئی، ماش، روغن کنجد، نارنگی، نخود، انڈہ، اجوائن، اخروٹ، بٹیر، جڑ پان، نمک، سرسوں، سرخ مرچ، گوشت بٹیر، گوشت تیتر، گوشت چڑیا، گوشت مرغ، گوشت ٹڈی، میتھی، آم، ادرک، گوشت بکری، پالک، پنیر، خربوزہ، کالی مرچ، دودھ اونٹنی، روغن زیتون، سوئے، شلغم، کھجور، کیلا، ہلدی، دلیا، مونگرے، دیسی گھی، ناشپاتی، گرما، چاول، سری کا گوشت، انار شیریں، ترش، سردا، دہی، تازہ سبز چنے، بڑا گوشت، باجرہ کی روٹی، کچے انڈے اچار آملہ و آم، جامن، سیب، مالٹا، رس بھری، آڑو ترش، بیر، آلوچہ، املی، آلو بخارا، اخروٹ، مسور، پکوڑے، چنے کی دال، چلغوزے، سبز مرچ، پیاز سبزہ وغیرہ۔

بالا غذاؤں کے علاوہ بھی غذائیں ہمارے استعمال میں ممکن ہوسکتی ہے کیونکہ تمام غذاؤں کا احاطہ نہیں کیا جاسکتا۔

بالا غذاؤں میں سے مختلف غذائیں مختلف مزاج کی حامل ہیں اس لئے ہم اب مندرجہ بالا غذاؤں کو مزاجی گروپس میں تقسیم کریں گے۔



**ترگرم غذائیں** (شوگر کے مریض ان غذاؤں سے پرہیز کریں)

ارہر، آڑو، امرود، بادام شیریں، پستہ، پیٹھا، توت سفید، چربی، ساگ چولائی، حلوہ کدو، تخم خربوزہ، خوبانی، دودھ بکری، شیر مدر، شیر گائے، دھنیا، زیرہ سفید و سیاہ، سونف، شہد، گاجر، گوشت دُنبہ، گھی، مولی، ناشپاتی، ادرک، مربہ سیب، دلیہ، مولی، کدو، گندم کی روٹی، ماش کی دال، مونگرے اور دیسی گھی، کیلا، خربوزہ، گرما۔

ترگرم غذائیں استعمال کرنے سے جسم میں رطوبت بڑھ جاتی ہیں اور وزن بڑھنے لگتا ہے۔

**سرد غذائیں** (شوگر کے مریض ان غذاؤں سے مکمل پرہیز کریں)

اروی، بھنڈی، تربوز، تخم تربوز، توری، ٹینڈے، جوار، چاول، چقندر، دُودھ بھینس، ساگودانہ، سردا، کدو، ککڑی یعنی تر، کھیرا، گنا، گوشت بھیڑ، گوشت خرگوش، لونیا ساگ، مکھن، نشاستہ، سری کا گوشت، شلغم، انار شیریں، خربوزہ، انڈے کی سفیدی اور دلیہ۔

سردتر غذاؤں کے استعمال سے جسم سے حرارت کا اخراج شروع ہوجاتا ہے

**خشک سرد غذائیں** (شوگر کے مریضوں کیلئے بہت ضروری ہیں)

آلو، آلو بخارہ، آملہ، انجیر، املی، انگور ترش، انار ترش، باجرہ، برف، بیر، بینگن، پھول گوبھی، جامن، جو، چائے، چھالیہ، دہی، سرکہ، سنگترہ، سنگھاڑا، سیب ترش، شکر قندی، فالسہ، کتھ، گوبھی، گوشت، لسی، لوبیا، لیموں، مٹر، مچھلی، مکئی،

KitaabPoint.blogspot.com



مونگ، نارنگی، مونگ پھلی، مربہ آملہ، مربہ ہرڑ، قہوہ، کشمش، تازہ عنے سبز، مکئی باجرہ، جوار کی روٹی، کچا انڈہ، قہوہ میں پھینٹ کر، اچار آملہ اور لیموں۔

**خشک گرم غذائیں** (شوگر کے علاج میں معاون ہیں)

پان، پستہ، پیاز، پیلو، پنیر، تھوم، ٹماٹر، چلغوزہ، چنا، چھولے، چھوہارا، ہینگ، دار چینی، روغنِ تل، لونگ، کشمش، کلونجی، ناریل، گوشت کبوتر، لہسن، روغن کنجد، منقیٰ، بھنے چنے، اخروٹ، انار شیریں، پستہ، انجیر، انڈے، مسور، کریلے، ساگ سرسوں، پیاز، چھوٹا گوشت، پرندوں کا گوشت، چنے کی دال، روٹی گندم، آم کا اچار۔

**گرم خشک غذائیں** (شوگر کے علاج میں مددگار ہیں)

اجوائن، اخروٹ، گوشت بٹیر، پودینہ، جڑ پان، سرسوں، سرخ مرچ، گوشت تیتر، گوشت چڑیا، گوشت مرغی دیسی، میتھی، انڈے، کھجور، چلغوزے، چائے، ادرک، سبز مرچ، چنے، پیاز سبز، آم، خوبانی اور شہتوت وغیرہ۔

گرم خشک غذائیں بھی جسم میں حرارت عزیزی پروڈکشن اور اُس کی حفاظت کرتی ہیں۔ خشک گرم اور گرم خشک غذاؤں میں کچھ غذائیں کامن ہیں۔ کامن غذائیں مرکب قویٰ ٹائپ کی ہیں اِن میں بھی گرمی زیادہ ہوتی ہے کبھی خشکی زیادہ ہوجاتی ہے۔

**گرم تر غذائیں** (شوگر کے مریض ان غذاؤں سے پرہیز کریں) = یہ غلط ہے

آم، ادرک، اناناس، گوشت بکری، روغن بنولہ، پالک، پنیر، خربوزہ،



دُودھ ڈاچی، روغنِ زیتون، سوئے، شلغم، کھجور، کیلا، کالی مرچ، نمک، ہلدی، امرود، بکری کا دُودھ، ٹینڈے، کدو، حلوہ کدو، پرندوں میں تیتر، بٹیر اور مرغابی کا گوشت، دال مونگ گندم کی روٹی، شہد خالص۔

مندرجہ بالا غذاؤں کے استعمال سے غدوری نظام کو تحریک ملتی ہے اور نظامِ دورانِ خون کی اصلاح ہوتی اور دماغ کو قوت ملتی ہے۔

غذاؤں کی درجہ بندی کے بعد ہم اب مرض میں معالجاتی غذاؤں کا عمل دخل زیر بحث لائیں گے۔

غذا تجویز کرنے سے پہلے ہمیں یہ معلوم ہونا چاہئے کہ مرض جس کا علاج کرنے جارہے ہیں اُس کا مزاج کیا ہے؟ چونکہ ہمارا موضوع مرضِ شوگر ہے اور مرضِ شوگر کی علامات ہمیں واضح طور پر جس مزاج کی راہنمائی کرتی ہیں وہ ہے ''سردتر'' یہاں عموماً معالجین سنگین غلطی کر جاتے ہیں جو کہ علاج بالضد کے تحت ہوتی ہیں یعنی مرضیاتی مزاج کے عین مخالف مزاج کو ادویاتی یا غذائی طور پر علاج تجویز کر لیتے ہیں، اِس طرح سے عموماً فوراً وقتی طور پر آفاقہ کی صورت پیدا ہوتی ہے اور ساتھ ہی جسم میں ٹوٹ پھوٹ سے ایک عجیب صورت پیدا ہو جاتی ہے، حالانکہ مخالف مزاج بھی معالجہ کی ضرورت ہے لیکن جب مرضِ شوگر کا زور توڑ کر ایک توازن قائم کر لیا جائے تو شوگر کے تمام علامات یہ بتا رہی ہیں کہ جسم الکلی کا گڑھ بن گیا ہے تو ہم قانون فطرت کے مطابق الکلی کو جسم سے ختم کرنے کیلئے ترشی کا استعمال کریں گے جس سے جسم سے الکلی آہستہ آہستہ ختم

KitaabPoint.blogspot.com



ہو جائے گی دُوسرے مرحلہ پر ہم خشک گرم اور تیسرے مرحلہ میں گرم خشک غذائیں تجویز کریں گے اِس طریقہ سے مریض خدا کے فضل وکرم سے مکمل طور پر صحت یاب ہو جائے گا۔

پہلے مرحلۂ علاج میں الکلی کو ختم کرنے کیلئے ہم خشک سرد غذائیں استعمال کرائیں گے۔ گزشتہ سطور میں خشک سرد غذاؤں کی تفصیل دِی گئی ہے کوشش کریں کہ دورانِ علاج، علاج کے پہلے مرحلہ میں جو غذائیں لی جائیں وہ خشک سرد غذاؤں کے ٹیبل سے تجویز کردہ ہوں۔

جب علامات کنٹرول ہوں تو دُوسرے درجہ میں خشک گرم غذائیں تجویز کریں اور کچھ عرصہ استعمال کرنے کے بعد شوگر کی علامت نہ رہے تو کچھ عرصہ معالج کی ہدایت کے مطابق گرم خشک غذائیں استعمال کرائیں۔

جب غذائی علاج کا یہ دُور مکمل ہو جائے تو پھر حفظ ماتقدم کے طور پر کچھ عرصہ ذیل کا ٹائم ٹیبل بنالیں۔

اتوار، پیر: **خشک سرد غذائیں**

منگل، بدھ، جمعرات: **خشک گرم غذائیں**

جمعۃ المبارک، ہفتہ: **گرم خشک غذائیں**

اگر آپ مرضِ شوگر کا علاج کروا رہے ہیں یا کروانا چاہتے ہیں یا غذائی سلسلہ میں کسی بھی راہنمائی کی ضرورت ہو تو جوابی لفافے کے ساتھ خط لکھیں، آپ کی پوری راہنمائی کی جائے گی۔



یاد رکھیں!

شوگر کے مریض سرد تر، تر گرم اور گرم تر غذاؤں سے دُور رہیں۔ مرضِ شوگر میں سب سے زیادہ نقصان دینے والی غذائیں سرد تر میں دُوسرے نمبر پر تر گرم اور تیسرے نمبر پر گرم تر غذائیں نقصان دہ ہیں اور غذا سرد ہو یا گرم اگر تری پائی جاتی ہے تو وہ مرضِ شوگر میں اِضافہ کا سبب بن سکتی ہے۔

KitaabPoint.blogspot.com



# مرضِ شوگر کا ادویہ سے علاج

## پہلا معالجاتی مرحلہ (ادویہ)

### حبِ آنبوسی:

ہوالشافی!

آنبوس 3 گرام، کشتہ ابرک نصف گرام، حرمل 5 گرام، افسنتین 4 گرام، اقاقیا ایک گرام، نمک باجرہ ایک گرام، شیر برگد حسبِ ضرورت۔

ترکیب تیاری:

سوائے کشتہ و شیر برگد کے تمام دوائیں خوب سفوف کرلیں پھر کشتہ ملا لیں اور حسبِ ضرورت شیر برگد ملالیں تاکہ گولی بندھنے کے لائق ہو جائے تو چنے برابر گولیاں بنالیں۔

خوراک:

صبح، دوپہر، شام، ایک ایک گولی تازہ پانی سے لیں۔

❁ ❁ ❁

### حبِ قِنّبی:

ہوالشافی!

برگ قِنّب 2 گرام، بیج بند 5 گرام، بیل گری ایک گرام، نمک



جڑ پیپل نصف گرام، آب جامن 200 گرام، سمندر سوکھ 5 گرام، حرمل 5 گرام، کشتہ فولاد قسم اعلیٰ نصف گرام۔

ترکیب تیاری:

سوائے آبِ جامن اور کشتہ فولاد کے تمام دوائیں خوب سفوف کریں پھر کشتہ ملا کر آبِ جامن ملاتے جائیں اور کھرل کرتے جائیں جب پانی ختم ہو جائے اور دوا گولی بندھنے کی پوزیشن میں ہوں تو حبِ نخودی بنالیں۔

استعمال:

صبح، دوپہر، شام ایک ایک گولی سرکہ جامن ملے پانی سے یا سادہ پانی سے استعمال کریں۔

❁ ❁ ❁

### حبِ آلوکاٹی:

ہوالشافی!

آب آلوکاٹ 250 ایم ایل، سلاجیت آفتابی 3 گرام، کشتہ فولاد جامن والا ایک گرام، تج 5 گرام، حرمل 5 گرام، گڑ مار بوٹی 6 گرام، جدوار نصف گرام، دار ہلد ایک گرام۔

ترکیب تیاری:

سوائے آب آلوکاٹ، کشتہ کے تمام دوائیں خوب پیس لیں پھر کشتہ ملا کر چمچ پانی میں ملاتے جائیں اور دوا کھرل کرتے جائیں جب پانی ختم ہو اور دوا

KitaabPoint.blogspot.com



گولی بندھنے کے قابل رہے تو حبِ نخود بنالیں۔

استعمال:

صبح، دوپہر، شام تازہ پانی سے ایک ایک گولی لیں۔

❁❁❁

## اکسیرِ شوگر:

ہوالشافی!

دم الاخوین 4 گرام، کشتہ فولاد جامن والا ایک گرام، حرمل 4 گرام، نمک دب ایک گرام، آبِ دھماسہ 200 گرام، گوند پلاس 2 گرام، کشتہ سنکھ نصف گرام، کرنجوا 2 گرام، گڑ مار بوٹی 3 گرام، زیرہ گلاب 2 گرام، نمک مکئی 2 گرام، موچرس 5 گرام، کشتہ الماس 1/4 گرام۔

ترکیب تیاری:

آب دھماسہ اور کشتہ جات کے علاوہ تمام دوائیں خوب پیس لیں بعد ازاں کشتہ جات ملا کر آب دھماسہ سے تھوڑا تھوڑا پانی ڈالتے جائیں اور کھرل کرتے جائیں، پانی ختم ہونے پر جب دوائیں قدرے گولی بندھنے کے لائق ہوں تو حبِ مثل فلفل سیاہ بنالیں۔

استعمال:

صبح، شام ایک ایک گولی لیموں ملے پانی یا آبِ تازہ سے استعمال کریں

❁❁❁



جب مندرجہ بالا نسخہ جات سے شوگر کنٹرول ہو جائے تو درج ذیل نسخہ جات میں 2-3 منتخب کر کے استعمال کرلیں۔

# دوسرا معالجاتی مرحلہ (ادویہ)

## محافظِ بدن:

ہوالشافی!

نمک بدھارا 3 گرام، نمک برہم ڈنڈی 2 گرام، برہمی بوٹی 5 گرام، پنیر مایہ بکرا 1 گرام، تج 5 گرام، تخم حیات ایک گرام، جاوتری 2 گرام، حرمل 5 گرام، جند بیدستر ایک گرام، زعفران نصف گرام، گوند کیکر ایک گرام۔

ترکیب تیاری:

تمام دوائیں خوب کوٹ پیس کر 2 پہر کھرل کریں پھر پانی کی مدد سے حبِ نخود بنالیں۔

استعمال:

صبح، دوپہر، شام ایک ایک گولی کریم نکلے دودھ کے ساتھ یا تازہ پانی سے لیں۔

❁❁❁

## حبِ چرائتہ:

ہوالشافی!

چرائتہ 5 گرام، مغز چلغوزہ ایک گرام، چوب چینی 2 گرام، چھوہارا 2

KitaabPoint.blogspot.com



عدد، خوب کلاں 2 گرام، دار چینی ایک گرام، روغن بلسان ایک گرام، آبِ کریلا 200 گرام۔

ترکیب تیاری:

تمام دوائیں خوب کوٹ پیس کر آب کریلا کی مدد سے کھرل کرتے جائیں۔ معمولی گوند کیکر ڈالیں اور حبِ نخود بنالیں۔

استعمال:

صبح، دوپہر، شام کھانے کے بعد ایک گولی دودھ پتی یا قہوہ کے ساتھ۔

✿✿✿

## حبِ شنگرفی:

کشتہ شنگرف برنگ سفید ایک گرام، عنبر ایک گرام، غاریقون 2 گرام، عود صلیب 2 گرام، کچلہ مدبر 2 گرام، نمک کریر ایک گرام، حرمل 4 گرام، سفوف کریلا 5 گرام، کشمش 10 گرام۔

ترکیب تیاری:

سوائے کشتہ کے تمام دوائیں خوب کوٹ پیس کر ایک پہر کھرل کریں پھر کشتہ ملا کر نصف پہر کھرل کرلیں اور حبِ نخود بنالیں۔

استعمال:

صبح، شام کھانے کے بعد ایک ایک گولی آبِ آلو کاٹ سے دیں۔

✿✿✿



## حبِ کندر:

ہوالشافی!

کندر 5 گرام، یخنی کبوتر جنگلی 300 گرام، لعاب گھیکوار 3 گرام، لونگ 2 گرام آب سیب میں ہفت مرتبہ تر و خشک کردہ، مال کنگنی نصف گرام منقیٰ 10 گرام۔

ترکیب تیاری:

تمام دوائیں سوائے لعاب گھیکوار کے کوٹ پیش کر 2 پہر کھرل کریں پھر لعاب گھیکوار کی مدد سے حبِ نخود بنالیں۔

استعمال:

صبح، شام ایک ایک گولی سبز قہوہ سے۔

✿✿✿

## حبِ مرجان:

ہوالشافی!

کشتہ شاخ مرجان 2 گرام، ناریل دریائی ایک گرام، نمک ہڈ جوڑ 2 گرام، کمیلہ نصف گرام، کلونجی 3 گرام، مغز نبولہ 4 گرام، عناب 5 عدد، عشبہ 2 گرام، بداری کندا ایک گرام، سال پرنی نصف گرام، ست سلاجیت ایک گرام، ریگ ماہی نصف گرام، آبِ نیم 300 گرام۔

KitaabPoint.blogspot.com



ترکیب تیاری:

سوائے کشتہ اور آب کے تمام دوائیں خوب کوٹ پیس لیں بعد ازاں کشتہ ملا کر آبِ نیم کی مدد سے کھرل کرتے رہیں اور حبِ نخود بنالیں۔

استعمال:

صبح، دوپہر، شام کھانے کے بعد ایک ایک گولی پانی کے ساتھ لیں یا کریم نکلا دودھ استعمال کرلیں۔

✿ ✿ ✿

جب مرضِ شوگر رفع ہو جانے کے بعد جسم میں طاقت بھی پیدا ہو جائے تو تیسرے اور آخری مرحلہ علاج کیلئے ذیل کے نسخہ جات میں سے کوئی سے 2-3 نسخہ جات منتخب کرلیں۔

## تیسرا معالجاتی مرحلہ (ادویہ)

### حبِ بکائنی:

ہوالشافی!

آبِ برگ بکائن 100 گرام، گل بھنگرہ سیاہ نصف گرام، موچرس 50 گرام، برگ جنگلی پودینہ ایک گرام، نمک تیز پات نصف گرام، خولنجان 3 گرام، درمنہ ترکی 2 گرام، تخم میتھی 5 گرام۔



ترکیب تیاری:

سوائے آب بکائن کے بقیہ ادویہ خوب پیس لیں اور تھوڑا تھوڑا آب بکائن ملاتے جائیں اور کھرل کرتے جائیں اور جب پانی ختم ہو جائے تو قوام گولی بندھنے لائق ہو تو حبِ نخودی بنالیں۔

استعمال:

صبح، دوپہر، شام ایک ایک گولی دودھ کے ساتھ۔

✿ ✿ ✿

### حبِ خردلی:

ہوالشافی!

رائی 2 گرام، زعفران نصف گرام، تخم سرسوں ایک گرام، کشتہ طلا 1/4 گرام، عقرقرحا 5 گرام، کباب چینی 3 گرام، یخنی چڑا خانگی 200 گرام، مصطگی 2 گرام، موچرس 2 گرام

ترکیب تیاری:

کشتہ کے علاوہ سب دوائیں خوب کوٹ پیس کر ایک پر کھرل کریں بعد ازاں کشتہ ملا کر نصف پہر کھرل کریں بعد میں تھوڑی تھوڑی یخنی ڈالتے جائیں اور کھرل کرتے جائیں جب یخنی ختم ہو جائے اور قوام گولی بندھنے کی پوزیشن میں آجائے تو کالی مرچ جتنی گولیاں بنالیں۔

KitaabPoint.blogspot.com



استعمال:

صبح، دوپہر، شام ایک ایک گولی دودھ کے ساتھ لیں۔

❁ ❁ ❁

## حبِ شملیتی اکسیری:

ہوالشافی!

میتھی 5 گرام، درمنہ تُرکی 5 گرام، مرز بخوش 5 گرام، زعفران نصف گرام، جرجیر ایک گرام، گل بھنگرا سیاہ ایک گرام۔

ترکیب تیاری:

تمام دوائیں خوب کوٹ پیس کر 2 پہر کھرل کریں اور پھر شہد خالص کی مدد سے حبِ نخودی بنالیں۔

استعمال:

2-2 گولیاں صبح، دوپہر، شام دودھ کے ساتھ یا مناسب بدرقہ سے استعمال کریں۔

❁ ❁ ❁

## حبِ سمائی:

ہوالشافی!

یخنی بٹیر 250 گرام، اجوائن دیسی 3 گرام، تخم بکائن 2 عدد، موچرس



4 گرام، ست پودینہ 1/4 گرام، نمک تیز پات ایک گرام، حبّ البطم 2 گرام، خولنجان 3 گرام آب کریلا میں سات مرتبہ تر و خشک کردہ۔

ترکیب تیاری:

خولنجان پہلے تیار کرلیں اور پھر سوائے یخنی کے تمام دوائیں سفوف کرنے کے بعد 3 پہر کھرل کریں بعد ازاں تھوڑی تھوڑی یخنی ڈالتے جائیں اور کھرل کرتے جائیں جب قوام یخنی ختم ہو جائے تو حبِ نخودی بنالیں۔

استعمال:

صبح، دوپہر، شام ایک ایک گولی پانی یا دودھ کے ساتھ لیں۔

❁ ❁ ❁

## حبِ سدابی:

ہوالشافی!

برگ سداب 4 گرام، عقرقرحا 2 گرام، عود بلسان ایک گرام، تخم میتھی 2 گرام، مرز بخوش 5 گرام، کباب چینی 2 گرام، نرکچور 2 گرام، کندر نصف گرام، مصطگی ایک گرام، کرفس پہاڑی 2 گرام، نمک کگروندہ ایک گرام، سنڈھ ایک گرام۔

ترکیب تیاری:

تمام دوائیں خوب پیس کر بعد ازاں تین پہر کھرل کریں اور شہد خالص کی مدد سے حبِ نخود تیار کرلیں۔

KitaabPoint.blogspot.com



استعمال:

صبح، دوپہر، شام ایک ایک گولی کریم نکلے دودھ کے ساتھ دیں۔

❁❁❁

## جوارشِ کشمیر (اکسیری):

ہوالشافی!

تخم میتھی 4 گرام، دار چینی 2 گرام، مرز بخوش 3 گرام، بالچھڑ 3 گرام، درمنہ ترکی 5 گرام، قسط شیریں 3 گرام، چرائتہ 4 گرام، ناگرموتھا 2 گرام، فلفل سیاہ 3 گرام، فلفل دراز 2 گرام، تگر ایک گرام، عود بلسان 2 گرام، الائچی کلاں 3 گرام، مصطگی رومی 5 گرام، چینی 45 گرام، شہد خالص 250 گرام، عرق گلاب 6 گرام۔

ترکیب تیاری:

عرق گلاب اور زعفران کے علاوہ سبھی دوائیں باریک کرلیں بعدازاں شہد اور چینی کے قوام میں خوب ملا دیں بعد میں زعفران کو عرق گلاب میں کھرل کر کے شامل کریں جوارشِ کشمیر (اکسیری) تیار ہے۔

استعمال:

صبح، شام ایک ایک چائے کا چمچ کھانے کے بعد کھالیں۔



فوائد:

جوارشِ کشمیر خصوصاً شوگر اور شوگر کی وجہ سے مردانہ قوت میں کمی، گردوں کی کمزوری، معدہ کی کمزوری کیلئے معمولِ مطلب ہے۔ جنرل ٹانک ہر وقت استعمال کیا جاسکتا ہے۔

KitaabPoint.blogspot.com



# کریلا اور مرضِ شوگر

میڈیکل گزٹ کی ایک رپورٹ کے مطابق کریلے کا استعمال شوگر کے مرض میں بہت مفید ہے۔ اِس رپورٹ کے مطابق زرعی یونیورسٹی فیصل آباد کے ایک سائنسدان نے یہ کہا ہے کہ اگر کریلے کو درمیانی عمر کی شوگر میں عرصہ تک استعمال کیا جائے تو خون میں شوگر کی مقدار کم ہونے لگتی ہے۔

تجربہ کیلئے:

کریلے کا سفوف بنایا گیا اور زرعی یونیورسٹی میں درمیانی عمر کے شوگر کے مریضوں کو کھانے کیلئے دیا گیا۔ اِن مریضوں کی کل تعداد 8 تھی۔ اِن مریضوں کو 3 ماہ سے لے کر 10 سال کی مدت سے مرضِ شوگر لاحق تھا۔ مریضوں کو ہدایت کی گئی کہ وہ دوا کو دودھ کے ساتھ لیں۔ مریض کو یہ بھی بتایا گیا کہ وہ کوئی اور دوا استعمال نہ کریں۔ بعد میں نتائج سے پتہ چلا کہ دوا نے تمام مریضوں کے خون میں شکر کی مقدار میں مسلسل کمی کی، تمام مریضوں نے ہر اعتبار سے آفاقہ محسوس کیا۔ تیسرے روز ہی پیشاب میں شکر کا اخراج کم ہو گیا اور دوا استعمال کے ساتویں دِن پیشاب میں شوگر آنا بند ہو گئی۔ اِسی طرح گلوکوز ٹالرنس بھی بہتر ہو گئی۔

(پاکستان ٹائمز 26 جون 1982ء)

بالا رپورٹ سے مرضِ شوگر میں کریلے کی افادیت کا پتہ چلتا ہے اِس مرضِ شوگر میں مبتلا مریضوں کو اِس کے استعمال کا معمول بنا لینا چاہئے۔



# مرضِ شوگر کا روحانی علاج

مندرجہ ذیل آیاتِ مبارکہ اور دُعاؤں سے بے شمار لوگوں نے مرضِ شوگر اور اِس جیسے کئی پیچیدہ امراض سے نجات حاصل کی آپ یہ آیاتِ مبارکہ اور دُعائیں صرف معمول بنائیں اِنشاء اللہ تعالیٰ آپ بہت جلد صحت یاب اور ذہنی سکون سے ہمکنار ہو جائیں گے۔

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِيْمِ ۝

﴿وَالْعٰدِيٰتِ ضَبْحًا ۝ فَالْمُوْرِيٰتِ قَدْحًا ۝ فَالْمُغِيْرٰتِ صُبْحًا ۝ فَاَثَرْنَ بِهٖ نَقْعًا ۝ فَوَسَطْنَ بِهٖ جَمْعًا ۝ اِنَّ الْاِنْسَانَ لِرَبِّهٖ لَكَنُوْدٌ ۝ وَاِنَّهٗ عَلٰى ذٰلِكَ لَشَهِيْدٌ ۝ وَاِنَّهٗ لِحُبِّ الْخَيْرِ لَشَدِيْدٌ ۝ اَفَلَا يَعْلَمُ اِذَا بُعْثِرَ مَا فِي الْقُبُوْرِ ۝ وَحُصِّلَ مَا فِي الصُّدُوْرِ ۝ اِنَّ رَبَّهُمْ بِهِمْ يَوْمَئِذٍ لَّخَبِيْرٌ ۝﴾

اوّل و آخر دُرود شفائے مرض 3-3 دفعہ پڑھیں درمیان بالا آیتِ مبارکہ 11 مرتبہ پڑھیں۔ یہ عمل نماز فجر اور نماز عصر پڑھنے کے بعد کریں۔

❁❁❁

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِيْمِ ۝

﴿رَبِّ اَدْخِلْنِيْ مُدْخَلَ صِدْقٍ وَّاَخْرِجْنِيْ مُخْرَجَ صِدْقٍ

KitaabPoint.blogspot.com



وَّاجْعَلْ لِّیْ مِنْ لَّدُنْکَ سُلْطٰنًا نَّصِیْرًا ۝﴾ (پارہ ۱۵ سورہ بنی اسرائیل رکوع ۹)

بالا آیت مبارک کو 11 مرتبہ پڑھیں اوّل و آخر 5-5 مرتبہ دُرود شفائے مرض پڑھیں۔ یہ عمل نمازِ عشاء کے بعد 2 نفل قضائے حاجت کے پڑھ کر کریں۔

❁❁❁

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ ۝

﴿اِلٰهِیْ کُلَّمَا اَنْعَمْتَ عَلَیَّ نِعْمَةً قَلَّ لَکَ عِنْدَهَا شُکْرِیْ وَکُلَّمَا ابْتَلَیْتَنِیْ بِبَلِیَّةٍ قَلَّ لَکَ عِنْدَهَا صَبْرِیْ فَیَامَنْ قَلَّ شُکْرِیْ عِنْدَ نِعْمَةٍ فَلَمْ یَحْرِمْنِیْ وَیَامَنْ قَلَّ صَبْرِیْ عِنْدَ بَلَائِهٖ فَلَمْ یَخْذُلْنِیْ وَیَامَنْ تَرَانِیْ عَلَی الْخَطَایَا فَلَمْ یَفْضَحْنِیْ وَیَامَنْ لَا نِیْ عَلَی الْمَعَاصِیْ فَلَمْ یُعَاقِبْنِیْ عَلَیْهَا صَلِّ عَلٰی مُحَمَّدٍ وَّاٰلِ مُحَمَّدٍ وَّاغْفِرْلِیْ ذُنُوْبِیْ وَاشْفِنِیْ مِنْ مَّرَضِیْ اِنَّکَ عَلٰی کُلِّ شَیْءٍ قَدِیْرٌ ۝﴾

ترجمہ:

شروع کرتا ہوں اللہ کے نام سے جو بڑا مہربان نہایت رحم والا ہے

''میرے اللہ! جب بھی تو مجھے کوئی نعمت عطا فرماتا ہے ہمیشہ اُس کے لئے میری شکر گزاری کم ہوتی ہے اور جب بھی تو نے مجھے بلا میں آزمایا اس موقع



پر میرا صبر کم ہوا۔ اے وہ ذات جس کی نازل کردہ نعمتوں پر میرا شکر کم ہونے کے باوجود مجھے ناکام نہ فرمایا اور اے وہ ذات جس کی نازل کردہ بلاؤں کے وقت میرا صبر کم ہوا مگر اُس نے مجھے محروم نہ رکھا، اور اے وہ ذات جو مجھے خطاؤں میں مبتلا دیکھتی ہے مگر رُسوا نہیں ہونے دیتی، اور اے وہ ذات جو مجھے گناہوں میں آلودہ دیکھتی ہے مگر سزا نہیں دیتی! محمد (صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم) وآلِ محمد (صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم) پر رحمتیں نازل فرما اور مجھے اِس بیماری سے تندرُستی عطا فرما۔ بلاشبہ تو ہر چیز پر قدرت رکھنے والا ہے''۔

مندرجہ بالا دُعا حضرت علی المرتضیٰ ؓ سے منسوب ہے اِس دُعا کو نمازِ اشراق پڑھ کر 11 مرتبہ اوّل و آخر 11-11 مرتبہ دُرود شفائے امراض کے ساتھ پڑھیں اِس دُعا سے جسم سے ہر قسم کی مرض فوراً رفع ہو جاتی ہے۔

❁❁❁

﴿یَاشَافِیَ الْاَبْرَارُ مُقَامٌ سَرِیْدَ﴾

بالا آیت مبارکہ چلتے پھرتے پڑھنے کی عادت ڈالیں۔

❁❁❁

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ ۝

﴿بِسْمِ اللّٰهِ الشَّافِی اللّٰهِ وَلَاحَوْلَ وَلَاقُوَّةَ اِلَّا بِاللّٰهِ﴾

مندرجہ بالا دُعا کو نماز مغرب کے بعد نمازِ اوابین کی ادائیگی کے بعد

KitaabPoint.blogspot.com



اوّل و آخر 11-11 مرتبہ دُرود شریف شفائے امراض اور 100 مرتبہ بالا دُعا پڑھیں۔

❁❁❁

جب بھی کھانا کھائیں سورۃ القریش اوّل و آخر 3-3 مرتبہ دُرود شریف شفائے امراض پڑھ کر پانی پر دَم کر کے پاس رکھ لیں۔ کھانے سے پہلے اور صرف درمیان میں پانی پی سکتے ہیں، کھانے کے بعد پانی سے پرہیز کریں۔

## ﴿دُرود شریف شفائے مرض﴾

﴿اَللّٰھُمَّ صَلِّ وَسَلِّمْ وَبَارِکْ عَلٰی رُوحِ سَیِّدِنَا مُحَمَّدٍ فِی الْاَرْوَاحِ وَصَلِّ وَسَلِّمْ عَلٰی قَلْبِ سَیِّدِنَا مُحَمَّدٍ فِی الْقُلُوْبِ وَصَلِّ وَسَلِّمْ عَلٰی جَسَدِ مُحَمَّدٍ فِی الْجَسَادِ وَصَلِّ وَسَلِّمْ عَلٰی قَبْرِ سَیِّدِنَا مُحَمَّدٍ فِی الْقُبُوْرِ ط﴾

ترجمہ:

''اے اللہ! ارواح میں سے حضرت محمد صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی رُوح مبارک پر دُرود سلامتی اور برکت بھیج اور قلوب میں سے حضرت محمد صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کے قلب پر دُرود وسلام بھیج اور جسموں میں سے سیدنا حضرت محمد صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کے جسم پر دُرود وسلام بھیج اور قبروں میں سے حضرت محمد صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی قبر پر دُرود بھیج''۔



﴿اَللّٰھُمَّ لَکَ الْحَمْدُ کَمَآ اَنْتَ اَھْلُهٗ فَصَلِّ عَلٰی مُحَمَّدٍ کَمَآ اَنْتَ اَھْلُهٗ وَافْعَلْ بِنَامَآ اَنْتَ اَھْلُهٗ فَاِنَّکَ اَنْتَ اَھْلُ التَّقْوٰی وَاَھْلُ الْمَغْفِرَةِ ○﴾

ترجمہ:

''اے اللہ! تیرے ہی لئے حمد ہے جو تیری شان کے مناسب ہے محمد صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم پر دُرود بھیج جو تیری شان کے مناسب ہے اور میرے ساتھ بھی وہ معاملہ کر جو تیری شان کے شایان ہو بے شک تو ہی اس کا مستحق ہے کہ تجھ سے ڈرا جائے تو مغفرت کرنے والا ہے''۔

KitaabPoint.blogspot.com



# مرضِ شوگر چیک کرنے کا طریقہ

مرضِ شوگر چیک کا عام پرانا طریقہ بینڈکٹ ٹیسٹ ہے جو قابلِ اعتماد بھی ہے، اِس ٹیسٹ ٹیوب میں پیشاب چند قطرے لے کر تقریباً 3ml بینڈکٹ سولیوشن ڈالا جاتا ہے۔ دونوں اچھی طرح ملا کر ٹیوب سپرٹ لیمپ پر ہلکی سی ترچھی رکھ کر گرم کی جاتی ہے۔ حرارت پہنچانے کا عمل تقریباً 5 منٹ کافی ہوتا ہے۔ اِس وقت کے بعد اگر ٹیوب میں موجود محلول کا رنگ نیلا ہو تو اس کا مطلب ہے کہ مرضِ شوگر نہیں ہے۔ اگر محلول سبز رنگ اختیار کر لے تو سمجھیں کہ شوگر کی شروعات ہیں یعنی معمولی شوگر ہے اگر محلول زرد رنگ اپنا لے تو سمجھیں کہ مرض ترقی کر کے دوسرے درجے میں داخل ہو چکا ہے اور اگر محلول نارنجی یا سرخ رنگ میں تبدیل ہو جائے تو سمجھ لیں کے مرض آخری درجے میں ہے اور فوری طور پر اُس کے علاج پر توجہ دیں۔ فوری طور پر غذائی چارٹ پر پابندی شروع کریں اور پھر کسی اچھے طبیب سے علاج کروائیں۔



# المفردات مرضِ شوگر میں

## افیون کا ہو:

عموماً مرضِ شوگر کے نسخہ جات میں عام افیون استعمال کی جاتی ہے جو عادت بن جاتی ہے اور نظامِ ہضم کو بھی متاثر کرتی ہے جبکہ افیون کا ہوا ایسے اثرات سے مبرّا ہے، اِس لئے اِسے عام افیون کے متبادل کے طور پر استعمال کیا جائے تو بہتر ہے۔

## انار ترش:

اِس کا مزاج سرد خشک ہے۔ یہ معدہ کو قوت دیتا ہے۔ یہ جگر اور سینے کی گرمی، سوزش اور جوش خون و صفرا کو معتدل کرتا ہے۔ بھوک لگاتا ہے۔ اِس کے استعمال کے بعد ایک چمچ خالص شہد بھی لینا ضروری ہے۔

## اندرائین:

اس کا مزاج گرم خشک ہے۔ یہ غلیظ قسم کے بلغم اور سودا کو برائے راست خارج کرتا جس کی وجہ سے لبلبہ میں اس قسم کی رکاوٹ دُور ہونے سے اُس کا رُکا ہوا فنکشن بحال ہو جاتا ہے اور لبلبہ قدرتی طور پر انسولین پروڈکٹ کرنے لگتا ہے اور پیشاب میں شکر آنا بند ہو جاتی ہے۔ یہ دوا مصفّی خون بھی اِس کے استعمال سے خون میں زہریلی سرایت بھی دم توڑ جاتی ہے کیونکہ خراب خون بھی

KitaabPoint.blogspot.com



لبلبہ اور جسم کے دیگر افعال کو متاثر کرتا ہے اِس لئے خون کے فساد کی وجہ سے لبلبہ میں جو تعطل پیدا ہوتا ہے وہ دُور ہو جاتا ہے۔

## انگور ترش:

اِس کا مزاج سرد خشک ہوتا ہے۔ یہ فساد بلغم کو دفع کرتا ہے اور نفیس خون بننے لگتا ہے اور یہ لبلبہ کی ایسی زائد رطوبات کو خشک کر دیتا ہے جس کی وجہ سے لبلبہ کے افعال میں فرق پڑا ہوتا ہے۔

## بابچی:

اِس کا مزاج گرم خشک ہے۔ اِس کے تخم ریاح کو تحلیل کرتے ہیں۔ معدہ کو قوت دیتے ہیں۔ بھوک لگاتے ہیں۔ بلغمی بخار کو زائل کرتے ہیں۔ فساد خون کو رفع کرتے ہیں۔

اس کے استعمال سے ایسے اعضاء کی اصلاح ہو جاتی ہے جو کہ فعلیاتی طور پر کسی نہ کسی طرح لبلبہ کے فنکشن خصوصاً انسولین کی پیداوار میں معاون ہوتے ہیں۔

## بالچھڑ:

اس کا مزاج خشک گرم ہے۔ یہ دوا بدن کا تنقیہ کرتی ہے۔ بدن کو قوت دیتی ہے۔ جسم سے سردی کی کیفیت کو باطل کرتی ہے۔ لبلبہ کی زائد عضلاتی رطوبات کو حدِ اعتدال پر لاتی ہے۔ یہ دوا سرد اور تر مواد کو دماغ، معدے اور لبلبہ پر گرنے نہیں دیتی۔ یہ قوت ماسکہ مزید طاقتور بناتی ہے۔ بدن کی لاغری کو ختم



کرتی ہے۔ اس سے معدے، جگر اور لبلبے تلی کے اورام درست ہو جاتے ہیں۔

البتہ مرض شوگر میں اِس کے ساتھ معمولی مقدار ہنگ کی شامل کر لینی بہتر ہے۔

## گوند کیکر:

اسکا مزاج سرد خشک ہے۔ جب مرض شوگر کی وجہ سے اندرونی رگوں کی دیواریں کمزور ہو جاتی ہیں اور اُن سے خون رس رس کر اندر جمع ہو کر پیچیدگی کا سبب بنتا ہے یہ ایسی صورت کو درست کرتا ہے، یعنی اندرونی سیلان خون کو دُور کرتا ہے۔

## بٹیر:

اس کا مزاج خشک گرم ہے۔ اس کے استعمال سے جگر، تلی، گردے اور لبلبہ کے سدے کھلتے ہیں۔ قوتِ ہاضمہ بڑھتی ہے۔ اِس کی یخنی لبلبہ کی کمزوری کو رفع کرتی ہے۔

## بجے سار (مارواڑی):

اس کا مزاج گرم خشک ہے۔ اِس کی لکڑی کے گلاس شوگر کیلئے تقریباً پوری دُنیا میں مشہور ہیں۔ یہ خون اور صفرا کے بگاڑ کی اصلاح کرتی ہے۔ اِس کی لکڑی کے گلاس میں پانی رکھ کر پینے سے لبلبہ اور اعصابی نظام کو تقویت حاصل ہوتی ہے۔

## بدھارا:

KitaabPoint.blogspot.com



اس کا مزاج گرم خشک ہے۔ یہ ایک جسم کی کایا پلٹ دینے والی دوا ہے، یعنی جسم کے بگڑے نظام کی اصلاح کرنے کی اِس میں بدرجا اتم طاقت پوشیدہ ہے وَیدا سے رسائن کہتے ہیں۔ مرض شوگر کی وجہ سے جن میں مردانہ قوت کمزور یا ختم ہو جائے اِس دوا سے دوبارہ جوبن پر آ جاتی ہے۔ یہ بادو بلغم اور خون کے بگاڑ کی اصلاح کرنے والی دوا ہے۔ یہ دوا سر میں موجود شوگر پنکچر پوائنٹ کی اصلاح کرنے کے ساتھ اُسے تقویت بھی پہنچاتی ہے جس کی وجہ سے لبلبہ کے افعال میں بہتری رونما ہوتی ہے۔

## برم ڈنڈی:

مزاج گرم خشک ہے کچھ مفکرین سرد خشک بتاتے ہیں، البتہ! دونوں صورتوں میں مرض شوگر کیلئے بہتر ہے۔ اِس سے عقل اور حافظے کو قوت ملتی ہے یہ امساک پیدا کرتی ہے اور لبلبہ کو تقویت دیتی ہے جس کی وجہ سے لبلبہ کے کمزور پڑھتے افعال پھر سے تحریک پا کر روٹین میں آ جاتے ہیں۔ اِس کے استعمال سے بلغم اور خون کے بگاڑ کی اصلاح ہو جاتی ہے۔

## مغز بنولہ:

اس کا مزاج چونکہ گرم تر ہے اس لئے اس کا استعمال کرتے وقت ساتھ کوئی خشک گرم اور دوا شامل کر لینی چاہئے۔

یہ امساک پیدا کرتا ہے۔ لبلبہ پر سردی کے اثرات رفع کرتا ہے۔ مرض شوگر کے سلسلہ میں سابقہ مفکرین نے اس کی کافی تعریف کی ہے بلکہ مرض شوگر



میں اس کا طریقہ بھی وضع کیا ہے جو حسبِ ذیل ہے۔

بنولوں کو پانی میں بھگو کر ملیں اور اِس پانی میں مصری یا کھانڈ ملا کر آگ پر جوش دیں، لعوق سا بن جائے گا تو اس میں سے ہر صبح نہار منہ چاٹ لیا کریں اور کھانا تقریباً ڈیڑھ دو گھنٹے بعد کھائیں۔ پس مرض شوگر جاتا رہے گا۔

بقول حکماء کے اِس طریقے سے بارہا استعمال کیا گیا کبھی خطا نہیں ہوا۔

## بھیڑ کا دُودھ:

اِسکا مزاج گرم تر ہے یہ دودھ مرض شوگر میں تب اِستعمال کیا جائے گا جب مریض کا E.S.R لیب ٹسٹ نارمل سے کئی گنا زیادہ بڑھا ہو، اگر E.S.R لیب ٹسٹ کا نارمل ہو تو یہ دودھ شوگر کے مریض اِستعمال نہ کریں۔

اگر مریض نے کسی وجہ سے کوئی دودھ استعمال کرنا ہو تو بہتر ہے کہ پھر وہ بھیڑ کا دُودھ استعمال کر لے۔

## پاڑہ:

یہ ایک جنگلی چوپایہ ہے کچھ غلطی سے اسے ہرن بھی سمجھ لیتے ہیں، مزاج اس کا گرم خشک ہے۔ مریض شوگر اسے اگر استعمال کرے تو لبلبہ کا فنکشن جو سستی کی طرف مکمل ہو رہا ہوتا ہے وہ پھر سے قوت پکڑ لیتا ہے علاوہ ازیں اس کا گوشت استعمال کرنے سے جسم میں خون بہت جلدی بنتا ہے۔

## افیون:

اس کا مزاج خشک سرد ہے یہ دوا دیگر دواؤں کے ساتھ مل کر گو مرض شوگر

KitaabPoint.blogspot.com



میں فائدہ کرتی ہے لیکن یہ اعصابی عضلاتی نظام میں ڈھیلا پن سستی کی کیفیت بھی پیدا کر دیتی ہے اور اس کی عادت بھی پڑ جاتی ہے اس لئے کسی بھی مرض کے علاج میں افیون کا استعمال نہیں کرنا چاہئے۔

## پیلو:

مزاج اس کا گرم خشک ہے، البتہ! اس کے مزاج میں اختلاف پایا جاتا ہے۔ اسکی مسواک کرنے سے مرض شوگر میں تخفیف پیدا ہوتی ہے۔ اِس لئے شوگر کے مریض پیلو کی لکڑ کی مسواک استعمال کیا کریں، علاج کا علاج ثواب کا ثواب

## تخم ریحان:

مزاج اس کا گرم خشک ہے۔ اِس میں قوتِ امساک پوشیدہ ہے۔ یہ لبلبہ کی ایسی غلیظ رطوبات کو خشک کرتا ہے جو لبلبہ کے افعال میں باعث رکاوٹ ہوتی ہے۔

## تیتر:

ایک پرندہ ہے مزاج اس کا گرم خشک ہے۔ اس کا گوشت شوگر کے مریض میں نظام ہضم کو تقویت دیتا ہے۔ یہ جسم سے زائد رطوبات کو خشک کرتا ہے۔ بدن میں حرارت پیدا کرتا ہے۔ خون کے فساد کی اصلاح کرتا ہے۔ ہر قسم کے بلغمی امراض کو رفع کرنے میں معاون ہے۔

## جامن:

مشہور درخت کا پھل ہے مزاج اس کا سرد خشک ہے۔ مرض شوگر کے



پہلے معالجاتی مرحلہ میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔ یہ جگر کو قوت دیتا ہے اور خون کے جوش میں اعتدال پیدا کرتا ہے۔ اس سے پیاس بجھتی ہے۔ مرض شوگر میں مفید ترین ہے۔

## برگ جامن:

اگر برگ جامن اور برگ امرود کا رُبّ تیار کیا جائے تو یہ لبلبہ کے رُکے ہوئے فنکشن بحال کرنے میں اہم ثابت ہوتا ہے۔

## تخم جامن:

جامن کی گٹھلی خشک کرنے کے بعد ہموزن ہلدی ملا کر خوب پیس لیں۔ یہ دوا مرض شوگر میں بطور ہلپ بہتر نتائج کی حامل ہے۔

## جوار:

مزاج اس کا سرد خشک ہے شوگر کے مریض اسے بھون کر یا بطور روٹی استعمال کریں یہ مرض شوگر کے علاج میں اہم ایجنٹ ہے۔ یہ جسم میں خشکی پیدا کرنے کے باوجود ساتھ ساتھ بھرپور غذائیت بھی جسم کو فراہم کرتا ہے جس کی وجہ سے شوگر کے مریض کو کمزوری کا احساس نہیں ہوتا۔ البتہ! اس کے ساتھ اصلاح کیلئے ادرک کا استعمال لازمی کریں۔

## چرائتہ:

مزاج اس کا گرم خشک ہے۔ اس کے استعمال سے جسمانی زائد رطوبات خشک ہوتی ہیں لیکن قبض کی شکایت شاذ و نادر نظر آتی ہے۔ یہ دِل، جگر

KitaabPoint.blogspot.com



اور لبلبہ کو قوت دیتا ہے۔ یہ سردی ورم لبلبہ کو تحلیل کرتا ہے۔ اعصابی اور عضلاتی نظام کو تقویت دیتا ہے۔

## تخم چولائی:

مزاج گرم خشک ہے ورم لبلبہ کو تحلیل کرتا ہے اور قوت دیتا ہے۔

## حب الزلم:

مرد شوگر کے مریض جب قوتِ باہ کی کمی کا شکار ہو جائیں تو اس دوا کو استعمال کریں۔

## حب بلسان:

مزاج اس کا گرم وخشک ہے۔ یہ دواقوت تریاقی کی حامل ہے۔ یہ ریاح اور نفخ کو تحلیل کرتی ہے جگر کا سدہ کھولتی ہے معدہ اور آنتوں کی فالتو رطوبات کو خشک کرتی ہے اور مقوی لبلبہ ہے یہ لبلبہ کے افعال میں حائل رکاوٹوں کو دُور کرتی ہے۔

## دار چینی:

مزاج اس کا گرم خشک ہے۔ یہ تمام بدنی اعضاء کو تقویت دیتی ہے۔ زائد رطوبات بدنی کو خشک کرتی ہے جس کی وجہ سے ڈھیلے افعال محرک ہو جاتے ہیں۔ اِس سے لبلبہ کی سوزش رفع ہوتی ہے۔ یہ شدید سردی کی کیفیت کو توڑ دیتی ہے اور گردہ کی تقویت کا باعث ہے۔



## دار ہلد:

مزاج اس کا گرم وخشک ہے۔ اس کی لکڑی کا چھلکا محلل، دُود ہضم ہے اور فساد باد وبلغم وصفرا کو دفع کرتا ہے۔ خون کے جوش اور ورم کو نافع ہے۔ لبلبہ میں ورمی کیفیت ہو تو یہ ورم کو تحلیل کر کے افعال لبلبہ کو روٹین میں لاتا ہے۔ اگر لبلبہ میں عضوی ٹوٹ پھوٹ ہو جائے تو اِس دوا سے اُس کی از سر نو مرمت ہو جاتی ہے۔ مرض شوگر کیلئے کشمیر کے پہاڑی علاقوں میں عام طور پر استعمال کی جاتی ہے۔

## درمنہ ترکی:

مزاج اس کا گرم وخشک ہے۔ اس کے استعمال سے جگر کا سدہ کھلتا ہے اسے مرض شوگر کے علاج کیلئے معروف مفکر محقق مسلم طبیب ابن سینا نے اپنے نسخہ میں شامل کیا جیسے آج کے جدید دَور میں مغربی معالجین نے آزمایا اور مثبت نتائج پائے۔

## دوب:

عام گھاس ہے سڑک کے کنارے خودرو ہوتی ہے اس کے استعمال سے پیاس ختم ہوتی ہے۔ مرض شوگر کی وجہ سے پاؤں پر اگر زخم بن جائے تو اس کا مقامی استعمال فائدہ مند ہوتا ہے۔ سارے جسم میں جہاں کہیں بھی ورم ہو اس سے شفاء پاتا ہے۔ اِس سے پیشاب کے اعضاء میں جلن اور سوزش بھی رفع ہو جاتی ہے۔

KitaabPoint.blogspot.com



## دھماسہ:

مزاج اس کا گرم وخشک ہے۔ یہ خون فاسد اور صفرا اور بلغم کو صاف کرتا ہے، پیاس بجھاتا ہے، جگر کو قوت دیتا ہے۔ سیلان خون میں نافع ہے۔ زہر نباتاتی وحیوانی کے اثر کو زائل کرتا ہے، بلکہ ہم کہہ سکتے ہیں یہ بوٹی قدرتی ماسٹر ''کی'' یعنی چابی ہے جس سے آپ ہر مرض کا علاج کر سکتے ہیں حتیٰ کہ کینسر کے علاج کے لئے اِس سے بہتر کوئی دوا نہیں ہے۔

## رائی:

مزاج اس کا گرم وخشک ہے۔ یہ قوتِ خاص بدنی میں اضافہ کرتی ہے اورام کو تحلیل کرتی ہے۔ امراضِ بلغمی میں نفع دیتی ہے۔ فالج اور رعشہ میں فائدہ پہنچاتی ہے۔ عروق شعریہ میں جمے خون کو تحلیل کرتی ہے۔ اگر لبلبہ میں اعصابی کمزوری ہو یا سیلان خون کی وجہ سے خون جم گیا ہو یا لبلبہ میں فالجی کیفیت ہو ایسی صورتوں میں یہ دوا اہم کردار ادا کرتی ہے۔

## رودنتی:

مزاج اس کا گرم خشک ہے۔ مرض شوگر کی وجہ سے بدنی دردوں میں آرام پہنچاتی ہے۔ اسکے استعمال سے جسم کو امراض لاحق نہیں ہوتے۔ مرض شوگر کے علاج کیلئے اس دوا میں ہڑتال ورقی کا کشتہ انتہائی عمدہ تیار ہوتا ہے۔

## ریٹھا:

مزاج اس کا گرم وخشک ہے۔ یہ معدہ کو قوت دیتا ہے پٹھوں کو مضبوط



کرتا ہے۔ زہروں کا تریاق، لبلبہ کی عضلاتی کمزوری دُور کرتا ہے۔ مقوی باہ ہے۔ یہ صفرا، بلغم اور خون کا فساد دفع کرتا ہے۔

## ریوند چینی:

مزاج اس کا مرکب القوی ہے اور عموماً گرم وخشک مانا جاتا ہے۔ یہ جسم سے پتلے اور گاڑھے خلطوں کو دستوں کے ذریعے خارج کر دیتی ہے جگر، تلی اور آنتوں کا سدہ کھولتی ہے، معدے اور جگر کی سردی مٹاتی ہے۔ لبلبہ کو قوت دیتی ہے۔ ہر قسم کے استسقاء کو مٹاتی ہے خصوصاً قوتِ جاذبہ جگر کی اصلاح کرتی ہے۔ سرد زہروں کیلئے فادزہر کا حکم رکھتی ہے۔ معدہ کی حرکت دودیہ اس سے تیز ہوتی ہے اس لئے یہ مقوی معدہ بھی ہے۔ اسے استعمال کرتے وقت کسی مستند معالج سے مشورہ ضرور کر لیں۔ اس کی خوراک کے تعین میں اِس دوا کے شفائی اثرات کا راز پوشیدہ ہے۔

## زعفران:

مزاج اس کا گرم وخشک ہے۔ یہ جسم کی تمام قوتوں کو تقویت دیتا ہے، جگر اور تلی کا سدہ کھولتا ہے۔ مثانہ کا تنقیہ کرتا ہے۔ لبلبہ، گردہ اور مثانے کے ردی مواد کو صاف کرتا ہے۔ مرض شوگر کے کسی بھی نسخہ میں خاص تناسب سے اِس کا استعمال دوا کے اثر پذیر کو یقینی اور بڑھا دیتا ہے۔

## روغنِ زیتون:

مزاج اس کا گرم خشک ہے۔ یہ لبلبہ کی لاغری کو رفع کرتا ہے۔ پٹھوں کی

KitaabPoint.blogspot.com



سردی ختم کرتا ہے اور ان کو طاقت دیتا ہے۔ ریاح خارج کرتا ہے، بلغم دفع کرتا ہے، فالج اور استرخا کو مٹاتا ہے۔

## سالپرنی:

مزاج اس کا سرد خشک ہے کچھ مفکر اسے گرم خشک بھی جانتے ہیں۔ یہ لبلبہ کے تمام افعال میں پیدا ہونے نقائص کی اصلاح کرتی ہے۔ پیاس کی شدت مٹاتی ہے۔ مقوی باہ ہے۔ عقل کو تیز کرتی ہے۔ پیشاب میں شکر آنے کو روکتی ہے۔ مرض شوگر کا علاج کرنے کے سلسلہ میں یہ ایک اہم دوا ہے۔

## سپاری:

مزاج اس کا سرد خشک ہے۔ یہ جسمانی پٹھوں کی سستی رفع کرتی ہے۔ حرارت جسمانی کو اعتدال پر رکھتی ہے، رطوبات زائدہ خشک کر دیتی ہے۔ بھوک پیدا کرتی ہے۔ فساد بلغم وصفرا اور سودا کو دُور کرتی ہے۔ پیشاب میں شکر آنے کو رفع کرتی ہے۔ لبلبہ کے عضلاتی نظام کو تقویت دیتی ہے۔ منہ میں رکھنے سے پیاس بجھاتی ہے۔

## ست سلاجیت:

مزاج اس کا گرم خشک ہے۔ قوتِ باہ بڑھاتی ہے، مثانے کو قوت بخشی ہے، مقوی لبلبہ ہے۔

## سماق:

مزاج اس کا سرد خشک ہے۔ شوگر کا ذب میں پیشاب کی زیادتی میں



اسے پیس کر مناسب سیال میں ملا کر کمری پشت، ناف اور عضو خاص کی جڑ میں لگانے سے فائدہ ہوتا ہے۔

## شاہترہ:

مزاج مرکب القویٰ ہے۔ خشکی زیادہ ہے اور بعض حالتوں میں سرد یا گرم تاثیر مرتب کرتا ہے۔

جگر، تلی کا سُدہ کھولتا ہے۔ جگر، معدہ کو قوت دیتا ہے۔ صفرا، سودا کو بذریعہ دست نکالتا ہے خون صاف کرتا ہے لبلبہ کے تمام عضوی افعال کی اصلاح کرتا ہے۔

## کریلا:

مزاج اس کا گرم وخشک ہے۔ مرض شوگر کے دعلاج کے سلسلہ میں ایک اخباری رپورٹ گزشتہ صفحات میں موجود ہے۔ یہ ریاح اور بلغم تحلیل کرتا ہے۔ قوتِ باہ اور اعصاب کو قوت دیتا ہے۔ کریلا کا سفوف فساد بول میں نفع دیتا ہے۔ مرض شوگر کی صورت میں اس کا کھانا معمول ہے۔

## کلونجی:

مزاج اس کا گرم خشک ہے۔ یہ جسم کی زائد رطوبات خشک کرتی ہے۔ یہ بدنی اعضاء کے ہر قسم کے سُدے زائل کر دیتی ہے۔ یعنی یہ جسم کی اور ہالنگ کر دیتی ہے۔ یہ رُوح حیوانی کو جسم کے تمام حصوں تک جلد از جلد جاری کرتی ہے۔ جس کی وجہ سے لبلبہ میں جو عارضی یا مستقل رکاوٹیں دُور ہو جاتی ہیں اور لبلبہ

KitaabPoint.blogspot.com



اپنے سابقہ روٹین پر افعال سرانجام دینے لگتا ہے۔

## گڑ مار:

مزاج اس کا گرم خشک ہے۔ شوگر کے مرض کیلئے معمول مطب ہے۔ مرضِ شوگر کیلئے یہ بوٹی اکسیر ہے اور مریض شوگر کے بدن پر جو سخت قسم کے پھوڑے نکلتے ہیں اُنہیں بھی فائدہ ہوتا ہے۔ یہ پیشاب میں شکر کو کنٹرول کرتی ہے۔

## رس لیموں:

اس کا مزاج خشک سرد ہے۔ مرض کے معالجہ کے دوران پانی میں یا قہوہ میں ملا کر پینا بہتر ہے۔

## مرزبخوش:

مزاج اس کا گرم خشک ہے۔ مسلم اسکالر ''ابن سینا'' نے اسے مرض میں استعمال کیا اور آج کے دَور میں بھی جب آزمایا گیا تو بہتر نتائج ملے۔

یہ ورم تحلیل کرتا ہے، سدہ کھولتا ہے۔ رطوبت جذب کرتا ہے۔ دماغی رطوبت کا تنقیہ کرتا ہے۔

## تخم میتھی:

اس دوا کو بھی ''ابن سینا'' نے مرض شوگر کیلئے اپنے تاریخی نسخہ کا حصہ بنایا ہے۔ واقعی مرض شوگر میں اس کے شفائی اثرات قابلِ قدر ہیں۔

## ہرن کھری:

مزاج اس کا معتدل ہے۔ یہ ہر قسم کے جریان اور مرضِ شوگر کیلئے مفید



ہے۔

مرضِ شوگر کے ضمن میں استعمال ہونے والی چند ادویات کا مختصر تعارف کرایا گیا ہے۔ یاد رکھیں! انہیں کسی مستند معالج کے مشورے کے بغیر استعمال نہ کریں۔

مرضِ شوگر کے سلسلہ میں کسی بھی دوا کے سلسلہ میں معلومات درکار ہوں تو جوابی لفافہ کے ساتھ خط لکھیں آپ کو مکمل گائیڈ کرنے کی کوشش کریں گے۔

✿✿✿

KitaabPoint.blogspot.com



# اظہارِ تشکر

میری تصنیف ''امراضِ خاص، اپنا علاج خود کیجئے!'' جس کا اہتمام شاہد حمید صاحب نے کیا تھا، اُس کی پذیرائی کے سلسلہ میں پاکستان بھر سے بے شمار خطوط آئے جن کا انتہائی مصروفیت کی بناء پر فرداً فرداً جواب دینا ممکن نہ تھا۔ میں اُن احباب کا تہہ دِل سے مشکور ہوں جنہوں نے میری اِس تصنیف کو پسند کیا۔ تمام خطوط کا حوالہ دینا اِس کتاب میں ممکن نہیں، البتہ! چند بھائیوں کے خطوط مختصراً شامل کئے جاتے ہیں۔

❀❀❀

جناب محترم ڈاکٹر شہزادہ ایم اے بٹ صاحب

السلام علیکم!

آپ کی کتاب ''امراضِ خاص'' پڑھی تو آپ کو خط لکھنے کی چاہت ہوئی، ویسے آج سے پہلے میں نے کسی کو خط نہیں لکھا لیکن کیونکہ آپ کا اندازِ علاج مجھے سب سے الگ لگا اِس لئے آپ کو خط لکھ رہا ہوں.....

رضوان احمد

74/20 A BLOCK

سمن آباد لاہور 54500



محترمی جناب پروفیسر ڈاکٹر شہزادہ صاحب

السلام علیکم!

جناب میں پہلی بار آپ کو خط لکھ رہا ہوں۔ میں نے اپنے دوست کے کہنے پر آپ کی کتاب ''امراضِ خاص، اپنا علاج خود کیجئے!'' پڑھی۔ اِس لئے آپ کو خط لکھنے پر مجبور ہوا اور سمجھتا ہوں کہ قدرت نے آپ سے ملنے کا ذریعہ یہ کتاب بنایا ہے۔ سب سے پہلے تو میری طرف سے اتنی خوب صورت اور معلوماتی کتاب لکھنے پر بہت بہت مبارک! میں آپ کی کتاب پڑھنے کے بعد آپ کو خط لکھنے پر مجبور ہوا.....

والسلام

سیّد وقار علی شاہ ولد سیّد محمد شاہ

گاؤں وڈاکخانہ چمکنی شریف محلّہ یاسین خیل (سیدان)

تحصیل وضلع پشاور

❀❀❀

۷۔ مارچ ۲۰۰۲ء

سیالکوٹ

محترم ڈاکٹر شہزادہ ایم اے بٹ!

السلام علیکم!

گذشتہ دِنوں بسلسلہ مطالعہ آپ کی تحریر کردہ کتاب ''امراضِ خاص، اپنا

KitaabPoint.blogspot.com



علاج خود کیجئے!'' زیرِ نظر رہی۔ حقیقتاً میں اُسے دُوسری بہت سی کتب (بحوالہ علاج و معالجہ) سے منفرد پایا۔ آپکی کاوشات لائق صد احترام ہیں۔

والسلام

محمد طیب علیم

جاپان آٹو زسروس بالمقابل میں گیٹ فیکٹری ایریا

اگوکی روڈ شہا پورہ سیالکوٹ

❀❀❀

10-01-2002

پنڈ دادنخان

جناب ڈاکٹر شہزادہ صاحب

السلامُ علیکم!

بعد خیریت عرض ہے کہ گذشتہ دِنوں راولپنڈی سے آپ کی لکھی کتاب ''امراضِ خاص'' لی تھی جس کا میں نے کئی بار، بار بار مطالعہ کیا۔ مجھے مطالعہ کرتے وقت یوں لگتا ہے جیسے ایک اُستاد اپنے شاگرد کو شعبہ طبّ کے راز و نیاز بتا رہا ہو۔ میں بھی ایک طبیب ہوں اور گزشتہ 15 سالوں سے مجھے مردانہ امراض کے موضوع پر بے شمار کتب پڑھنے کا موقع ملا لیکن یہ اعتراف ہے یہ کوئی مبالغہ آمیز تعریف نہیں لیکن یہ حقیقت ہے کہ اِس کتاب کے پڑھنے سے جو علاج معالجہ میں مجھ سے غلطی سرزد ہوا کرتی تھی وہ دُور ہوگئی، جس کی وجہ سے اب



پریکٹس میں نتائج پہلے سے بہتر ہیں۔ آپ کی لکھی یہ ایک محض کتاب نہیں بلکہ صدقہ جاریہ ہے۔

میری دُعا ہے کہ اللہ تعالیٰ آپ اور آپ کے اہلِ خانہ پر اپنی رحمتوں کا سایہ رکھے۔ آمین

فقط خیر اندیش

حکیم ذوالفقار احمد (جرنلیسٹ)

ممتاز دواخانہ پنڈ دادنخان

❀❀❀

ازکراچی

جناب بٹ صاحب

السلامُ علیکم!

جناب گزارش ایک ہفتہ سے آپ کی تصنیف کردہ کتاب ''امرضِ خاص'' میں پڑھ رہا ہوں۔ میری بات کا آپ یقین کریں کہ پڑھتے پڑھتے مجھے یوں محسوس ہوتا تھا جیسے مجھ پر کتاب کی تحریر نے ایک بے خودی کی کیفیت طاری کر دِی ہے، آپ کی کتاب طبّی موضوع پر ہونے کے باوجود یوں لگتی ہے جیسے نسیم حجازی کے تاریخی ناول ہوتے ہیں، ایک خشک مضمون میں آپ نے مٹھاس اور تری بھر کر ایک بڑا کام کیا ہے اور میرے ساتھ کام کرنے والے سب دوست آپ کو ایسی عمدہ کتاب ضبطِ تحریر کرنے پر مبارک باد پیش کرتے ہیں اور ہم سب

KitaabPoint.blogspot.com



دوست اِس سال چھٹیوں میں آپ سے شرفِ ملاقات کیلئے آنا چاہتے ہیں اگر آپ ملاقات کا وقت دے دیں تو.....

فقط ڈھیر ساری دُعاؤں کے ساتھ

اللہ نگہبان

سیّد انور حسین

لپٹن پاکستان (پرائیوٹ) لمیٹڈ

ویسٹ وہارف کراچی (پاکستان)

❀❀❀

پیارے بھائی ڈاکٹر صاحب

السلامُ علیکم!

اللہ تعالیٰ آپ کو اپنے حفظ و ایمان میں رکھے۔ آمین! آپ کا کتاب ''امراضِ خاص'' مجھے ایک دوست نے تحفہ کے طور پر لاہور سے روانہ کیا تھا۔ میں نے اُس کو خوب دِل لگا کر پڑھا تھا۔ بہت اچھا کتاب تھا دِل خوش ہو گیا۔ ہم نے اِس میں سے کچھ نسخہ لکھ کر حکیم سے بنوایا اور اُس کے کھانے سے ہم کو یقین آ گیا کہ واقعی کتاب لکھنے والا کوئی مرد کا بچہ ہے ہم کو زندگی نے ساتھ دیا تو آپ کے پاس ضرور حاضری دے گا۔

آپ کا تابعدار

لال خان ترین



خضدار (بلوچستان)

❀❀❀

محترمی جناب ڈاکٹر شہزادہ ایم اے بٹ صاحب

السلامُ علیکم!

جناب میں نے بہاولپور سے آپ کی کتاب ''امراضِ خاص'' لی تھی۔ ماشاء اللہ اندازِ تحریر اور طبّی معلومات اچھوتی اور نئی تُلی ہیں اور بالکل نئے نسخہ جات اِس دَور میں یقیناً ایک نیا اِضافہ ہے آپ کی طبّی ریسرچ قابلِ تعریف ہے میں آپ کی دیگر کتب لینے کے لئے جلد ہی جہلم کا وِزٹ کروں گا اور چاہوں گا کہ آپ سے بھی ملاقات ہو جائے۔

اِجازت

ڈاکٹر عبدالحق قریشی

منسٹری آف کلچر اِسلام آباد

❀❀❀

جناب محترم ڈاکٹر شہزادہ ایم اے بٹ صاحب

السلامُ علیکم!

جناب کی تحریر کردہ بک ''امراضِ خاص'' کے حوالے سے میں نے پڑھی آپ نے جس طرح محنت و کاوش کی ہے، وہ اپنی مثال آپ ہے، کیونکہ ایسی تحقیقی اور تخلیقی تصنیف کسی کسی کا کام ہے۔ اُمید ہے کہ آپ مزید اپنے تجربات

KitaabPoint.blogspot.com



اور تحقیقی کتابوں سے معالجین اور عام عوام کیلئے محنت کرتے ہوئے طب کی دُنیا میں اہم سنگِ میل ثابت ہوں گے۔

ہماری دُعائیں آپ کے ساتھ ہیں

ڈاکٹر ندیم اللہ جنجوعہ

گورنمنٹ ٹیکنیکل ٹریننگ انسٹیٹیوٹ جہلم

❀❀❀

قابلِ احترام ڈاکٹر صاحب!

السلام علیکم!

مزاج بخیر!

ایک ڈاکٹر ہونے کی حیثیت سے اکثر کتابوں کا مطالعہ کرتا رہتا ہوں لیکن جس طریقے سے آپ نے ''امراضِ خاص، اپنا علاج خود کیجئے!'' تحریر فرمائی ہے اُس کا جواب نہیں۔ کاش! ہمارے میڈیکل کورس کی کتابیں آپ جیسے ماہرین سے لکھوائی جاتیں تو اُنہیں سمجھنے میں اتنی دشواریاں نہ ہوتیں۔ آپ کی آنے والی کتاب ''امراضِ نسواں، اپنا علاج خود کیجئے!'' اور ''شوگر، اپنا علاج خود کیجئے!'' کا شدت سے انتظار ہے۔

آپ کا مخلص

ہومیو ڈاکٹر ماجد مشتاق

کوٹلہ ارب علی خان

فون نمبر: 0433-576039



# حرفِ آخر

میرے نہایت ہی قابلِ احترام دوست ''شاہد حمید صاحب'' جنہوں نے طبّی موضوعات کے علاوہ بسلسلہ ایجوکیشن اور تاریخی و اسلامی کتب کے نادر نمونے ادبی مارکیٹ میں پیش کئے، کے خلوص و محبت کی بناء پر مرض شوگر پر یہ کتاب لکھنے کی طرف مائل ہوا۔

قابلِ احترام قارئین! میں نے کوشش کی ہے کہ اِس عارضہ کے بارے میں بنیادی معلومات اور اِس سے چھٹکارا پانے کے اصول لکھ دوں۔ اگر آپ کو اِس کتاب میں دیئے گئے مضامین میں کوئی تکنیکی جھول نظر آئے تو برائے مہربانی مجھے ضرور آگاہ کیجئے! تاکہ آئندہ ایڈیشن میں اُس کی درستگی کر لی جائے۔ اگر آپ اِس کتاب کے اگلے ایڈیشن کیلئے کوئی طبّی مشورہ دینا چاہیں تو میں آپ کے تعاون کیلئے مشکور ہوں گا۔

فقط آپ کے شفیقانہ مشوروں اور دُعاؤں کا طالب

پروفیسر ڈاکٹر وحکیم شہزادہ ایم اے بَٹ